

PSIHOTESTE

EDIȚIA A III-A

Prefață:

Prof. **univ. dr.** HORIA PITARIU

Coordonare:

ADMA CHELCEA

Societatea "ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ" S.A.

2002

Copyright® 1994 S.C. ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.

Toate drepturile sînt rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă sau transmisă în nici o formă și prin nici un mijloc electronic sau • mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau depozitare de informații. Stocarea informațiilor și refacerea acestei lucrări sînt interzise fără permisiunea scrisă a editorului.

S.C. ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.
București, Piața Presei Libere nr. 1,
sector 1, cod 79781

Coordonare: Adina Chelcea
Coperta: Marius Buruianu
Corectura: Lia Decei
Tehnoredactare: Marius Buruianu

Pentru comenzi vă rugăm să contactați

ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ S.A.
București, Piața Presei Libere nr. 1,
sector 1, cod 79781
Tel: (01) 665 27 75
Fax: (01) 222 84 94

I.S.B.N. 973-96236-2-x

Traducerea, adaptarea și prezentarea testelor:

Cercetător științific	Mariana CALUSCHI (M.C.)
Prof. inv. dr.	Septimiu CHELCEA (S.C.)
Psiholog	Rodica CORNIANU (R.C.)
Sociolog	Sorin CRĂCIUN (S.Cr.)
Lector univ.	Ion DAFINOIU (LD.)
Redactor	Lia DECEI (L.D.)
Cercetător științific dr.	Ana GUGIUMAN (A.G.)
Psiholog dr.	Ștefan ILLI (Ș.I.)
Psiholog	Carmen IONESCU-STAN (CIS.)
Prof. univ. dr.	Nicolae MITROFAN (N.M.)
Cercetător științific dr.	Pavel MUREȘAN (P.M.)
Profesor	Radu MUȘAT (R.M.)
Prof. univ. dr.	Adrian NĒCULAU (A.N.)
Cercetător științific dr.	Eugen NOVEANU (E.N.)
Redactor	Maria PĂUN (M.P.)
Cercetător științific dr.	Aurora PERJU-LIICEANU (A.P.L.)
Prof. univ. dr.	Horia PITARIU (H.P.)
Redactor	Viorica PODINĂ (V.P.)
Lector univ.	Pavel POPESCU (P.P.)
Lector univ. dr.	Mihaela ROCO (M.R.)
Cercetător științific	Irina SCORȚAN (I.S.)
Conf. univ. dr.	Filaret SÎNTION (F.S.)
Cercetător științific	Jenica SÎNTION (J.S.)
Cercetător științific dr.	Ana STOICA (A.S.)
Conf. univ. dr.	Larisa STOG (L.S.)
Prof. univ. dr.	Ursula ȘCHIOPU (U.Ș.)
Cercetător științific	Dorel ȘULEA (D.Ș.)
Sociolog	Ion TIȚA-CĂLIN (I.T.C.)
Studenți	Cornel BÎLBĂ (CB.)
	Liviu CHELCEA (L.C.)
	Tiberiu CHELCEA (T.C.)
	Oana CORNIȚĂ (O.C.)
	Dănuț TRIFU (D.T.)

CUPRINS

PREFAȚĂ

Prof. univ. dr. Horia PITARIU – Testul psihologic: iluzie și realitate

Capitolul 1: CUM VĂ PROIECTAȚI VIITORUL? 1

- Șansa fericirii
- Potențialul de lider
- Ați putea deveni milionar?
- Aveți o psihologie de învingător?

Capitolul 2: CÂT DE CREATIVI SÎNTEȚI? 9

- Titluri pentru o imagine
- Imaginație creatoare
- Care este vîrsta creativității dumneavoastră?
- Exersați-vă potențialul creativ!
- Creativitate figurală •

Capitolul 3: CUM ȘI CÎR GÎNDIȚI? 25

- Cu raționamentul nu-i de glumit!
- Care este stilul dumneavoastră de gîndire?
- Vă cunoașteți nivelul funcțional al emisferelor cerebrale?
- Dezlegați enigmele
- Vă place să meditați?

- Exersați-vă capacitățile intelectuale
- Tipologie intelectuală

Capitolul 4: INTELIGENȚĂ, INTUIȚIE, IMAGINAȚIE

47

- Diagnosticarea inteligenței
- Coeficientul de inteligență
- Unde vă aflați pe "scara inteligenței"?
- Ce tip de inteligență aveți?
- Nouă puncte buclucașe
- Eliberați prizonierul!
- Cum ajungeți acasă?
- Vedere spațială
- Sînteți ingenios?
- Cum stați cu perspicacitatea?
- Aveți o bună memorie?
- Antrenament psihologic

Capitolul 5: AMUZAMENTE PSIHOMATEMATICE

77

- Încurcătura ciobanului
- Oamenii de știință
- Secretul vârstei
- Decoratorul de vitrine
- Reordonarea elementelor
- Simetrie
- Octogonul; magic
- Construcție geometrică
- Adunăm, scădem, înmulțim, împărțim, zece, să obținem
- Clasament
- Pătratul semimagice
- O sumă astronomică
- Litere și cifre
- Egalitatea brațelor de stea
- Sumă maximă
- Turnuri bicolore
- Volumul cubului
- Lanțuri numerice
- Grilă 9 x 9
- Pătratul și dreptunghiurile
- «Proverbe românești»

Capitolul 6: CUM REACȚIONAȚI ȘI CUM ACȚIONAȚI?

91

- Reactivitatea psihologică generală
- A ști să memorezi
- Sînteți un bun "observator"?
- » Sînteți un martor demn de încredere?
- Cum răspundeți la stres?
- Vă supraevaluați potențialul de acțiune?
- Capacitatea de decizie
- Cît de influențabil(ă) sînteți?
- Sînteți, perseverent(ă)?
- Într-adevăr, hotărît(ă)?
- "Gustul" riscului
- Predominant introvert sau extrovert?
- Căutați "senzații tari"?
- Aveți înclinație spre magie sau spre știință?
- Preferați "forța rațiunii" sau "rațiunea forței"?
- Sînteți intuitivi, imaginativi sau raționali?
- Optimism versus pesimism
- Sînteți optimist(ă)?
- V-a marcat dorința de succes?
- Sînteți o persoană constantă?
- Cu adevărat fidelă?

Capitolul 7: EVALUAȚI-VA SENTIMENTELE

139

- Analizați-vă sentimentele
- Ce fel de parteneră afectivă sînteți?
- » Femeie fatală, intelectuală sau ingenuă?
- Sînteți o persoană sensibilă?
- Aveți stofă de eroină?
- Tot cu el v-ați căsătorit?
- Autoevaluarea maturizării • socio-afective

Capitolul 8: EU ÎN RELAȚIE CU CEILALȚI

155

- Sînteți o persoană sociabilă?
- Îi cunoașteți pe cei de lângă dumneavoastră*?
- Complementaritatea în relațiile interpersonale
- Sînteți o persoană controlată?
- Acceptarea celorlalți
- » Ostilitatea
- Moralitate și ipocrizie în relațiile interpersonale
- Relațiile interpersonale: le-ați umanizat?
- Competența interpersonală

Capitolul 9: LOCUL MEU ÎN LUME

- 189

- Autoevaluarea "poziției de viață"
- Dezirabilitatea socială
- Sînteți o persoană machiavelică?
- Pentru sau contra?
- Autorealizarea prin profesie
- Aveți calități de lider?
- *> Abilitatea socială
- "Greiere" sau "furnică"?
- Ce fel de ambiție aveți?
- Adaptabilitatea
- Cum reacționați în viața de zi cu zi?

Capitolul 10: AUTOEVALUAREA PERSONALITĂȚII

219

- Un model de autoapreciere a personalității
- Cărui tip de personalitate aparțineți?
- Repere caracteriale
- Ecuația personală
- Fiecare cu "nebunia" lui
- Echilibrul ființei umane
- Coeficientul de masculinitate/feminitate
- Autoaprecierea imaginii, de sine
- Sînteți mulțumit de dumneavoastră înșivă?
- Sigur pe propriile forțe
- Încrederea în tine însuși
- Limbajul culorilor

Testul psihologic: iluzie și realitate

Sînteți nerăbdător să dați curs invitației de a rezolva teste? Vă vom prezenta cîteva. Precis veți îndemna și pe unii prieteni sau pe propriii copii să completeze asemenea teste. De ce oare acest interes? Răspunsul este foarte simplu: fiecare aspiră la autocunoaștere și la o mai bună cunoaștere a altora. Pentru aceasta avem însă nevoie de un instrument de măsură, altul decît propria judecată subiectivă. Așa s-au născut testele, cu mult înainte ca psihologia să se fi constituit 'elf știință și testele psihologice să fi devenit obiect al investigației științifice a personalității.

Diletanți...și-ș ariatani

întotdeauna, la punctele de intersecție a unei științe cu altele, în locurile încă vag definite, acolo se află terenul de predilecție al acțiunii diletanților și șarlatanilor. Asemenea exponenți au fost atrași și de psihologie, în general, de psihodiagnostic, în special. De-a lungul timpului s-au perindat prin psihologie frenologii, fizionomiștii; astrologii, chiromanții ș.a. Toți au reclamat capacitatea de a diagnostica aptitudinile și însușirile de personalitate, prescriind o anume carieră prin examinarea conformației craniului, a unghiului maxilarului, a liniilor din palmă sau a datei nașterii. Ecouri ale unor astfel de practici mai apar și azi. Amintim în acest context teoria pseudoștiințifică a psihoritmurilor și practica horoscopului, față de care s-a luat atitudine publică la timpul potrivit de către personalități științifice și reviste de specialitate sau chiar de popularizare a științei. Pe această linie se înscrie și efortul nostru de a-i informa pe cititori asupra unei metode științifice de investigare a personalității - testul psihologic. Intenția noastră este de a oferi cîteva noțiuni științifice, dar totodată și de a atrage atenția că psihologia este practică de persoane anume pregătite, diletantismul și amatorismul în acest domeniu fiind periculoase.

Ce este un test psihologic?

Termenul "test" este în prezent mult utilizat; el a înlocuit ceea ce într-o accepție mai largă se numea "probă". Sportivii trec diverse teste pentru a fi acceptați la o competiție, elevii dau la școală teste de cunoștințe, angajările se fac pe bază de teste, pentru examenul de conducător auto există teste de circulație și de conducere etc. Testele psihologice reprezintă o aplicație sistematică a câtorva principii relativ simple în vederea măsurării unor atribute individuale considerate ca esențiale în descrierea sau înțelegerea comportamentului uman. Ele sînt importante pentru că sînt utilizate în deciziile cu privire la oameni. De exemplu, psihologii școlari le utilizează în orientarea profesională, cei industriali în selecția și repartitia profesională, iar psihologii clinicieni în stabilirea mijloacelor de tratament și evaluarea efectului acestora asupra bolnavilor etc. Domeniul testării psihologice are, prin urmare, o considerabilă importanță practică; testele, estimează un avantaj larg* de însușiri ale personalității: inteligența, motivația, memoria, anxietatea, trăsăturile de caracter etc. Predicțiile prin teste trebuie privite cu foarte multă precauție; ele au în general o valoare statistică. În ciuda acestei limite, menționăm că alt sistem de evaluare a personalității nu există, testul fiind considerat drept cea-mai adecvată și economică metodă de informare, capabilă să ducă la decizii despre oameni.

Atributele psihologice, cum ar fi inteligența și creativitatea, nu pot fi evaluate prin aceleași tehnici ca și atributele de ordin fizic (înălțimea, greutatea, viteza de deplasare etc.). Atributele psihologice nu se manifestă prin nici o unitate fizică; ele se reflectă numai în comportamentul oamenilor. Ca atare, măsurarea psihologică nu poate fi comparată direct sau simplu cu măsurarea fizică.

Un test psihologic este, deci un instrument de măsurat definit prin trei caracteristici:

- un test psihologic este un eșantion de comportament
- acest eșantion este obținut în condiții standardizate
- sînt stabilite reguli precise de administrare și cotare sau pentru obținerea informațiilor cantitative de la eșantionul respectiv.

Fiecare test, -psihologic cere celui testat să facă ceva, reacția comportamentală fiind utilizată la; cuantificarea unor atribute specifice (de exemplu sociabilitatea), sau să estimeze un criteriu specific (bunăoară eficiența profesională). Un test de conducere auto va plasa candidatul într-o situație care să-l confrunte cu elementele specifice conducerii; numai astfel setul de comportamente declanșate va fi reprezentativ (nu și exhaustiv). Testul, înainte de utilizare, presupune o experimentare de teren, în sensul administrării sale la un lot mare de subiecți. În funcție de performanțele obținute, se poate construi un standard de evaluare și examinare. De asemenea, pentru orice test psihologic sînt fixate regulile de notare-corectare; sistemele de notare pot fi astfel obiective și subiective.

Testele psihologice cunosc o foarte mare varietate. Există teste de aptitudini care constau în rezolvarea unor probleme de mecanică (aptitudini tehnice), bararea unor semne (atenție), înșirarea unor mărgel pe o vergea metalică

XIII

(dexteritate digitală) etc. De o popularitate- mare se bucură chestionarele și testele de personalitate. • Răspunzînd la un număr mare de întrebări alese și grupate după criterii statistice sofisticate, se poate trasa un profil aproximativ al personalității; privind un set de fotografii ale unor scene de viață sugestive și încercînd descifrarea sensului lor prin alcătuirea unor povestiri, de asemenea se pot trage concluzii legate de structura personalității unei persoane; Studii statistice de profunzime • au permis ca pe baza rezultatelor la teste să se poată structura diferite profiluri psihologice care sînt specifice unei anumite profesii, s-au găsit căi de educare a personalității și a fost posibilă evaluarea ante și posttratement a bolnavilor etc. Iată ce rol imens joacă psihodiagnosticul în viața omului contemporan; de ce trebuie să-l utilizăm de pe poziții științifice și nu ca divertisment. • •

O precizare ifadreptătită

Sîntem convinși că cititorul a realizat faptul că examenul psihologic este o problemă care presupune competență, o activitate care cere profesionalism și nu stă la îndemîna oricui. Publicarea de teste psihologice destinate publicului larg este categoric contraindicată. Este ca și cum s-ar permite oricui să opereze la comenzile unui avion sau într-o cameră de comandă a unei centrale atomoelectrice. A oferi însă metode simple destinate autocunoașterii este un lucru util. Cei care le vor rezolva au -posibilitatea să mediteze mai mult la propria persoană, să-și corecteze sau autoeduce comportamentul în relațiile cu alții, vor deveni conștienți de anumite limite sau calități etc. Desigur, ceea ce va începe ca un joc în paginile cărții de față, poate continua cu o intervenție psihologică de specialitate. Aceasta este însă la latitudinea cititorului.

Prof. univ. dr. HORIA PITARIU,
Universitatea "Babeș-Bolyai"-Cluj



Cum vă proiectați viitorul?

Șansa fericirii

Fiecare om are șansa lui de -a fi fericit. Să încercăm să ne-o cunoaștem și, prin înțelepciune, chiar să ne-o mărim: dreptul omului la fericire este imprescriptibil.

Testul propus de W. Bernard și J. Leopold (vezi "Test Yourself, Corgi Books, 1972) ne ajută în acest sens.

Scrieți DA în dreptul fiecărui enunț sau fiecărei întrebări dacă sînteți de acord și NU dacă sînteți în dezacord cu conținutul acestora. Pronunțați-vă în legătură cu toate problemele puse în discuție.

1. În general, mulțimile umane sînt deprimante și ar trebui evitate din această cauză.

2. Oamenii meticuloși,, sînguincioși și îndemânatici sînt, de obicei, preferabili celor mai puțin ordonați.

3. Orice persoană trebuie să ia întotdeauna în considerare faptul că planurile sale vor reuși.

4. Orice persoană trebuie să pornească totdeauna de la faptul că planurile sale se vor prăbuși.

5. În ciuda faptului că majoritatea oamenilor dorm cu lumina stinsă, este

mai plăcut să dormi într-o cameră cu o lumină aprinsă.

6. De obicei este mai plăcut să ier nevești în pal dimineața decît să te dai jos imediat după ce te-ai trezit.

7. Este bine ca adesea oamenii să "viseze cu ochii deschiși", imaginîndu-și că înfăptuiesc lucruri minunate.

8. Omul este stăpîn pe soarta sa și singurul factor care determină succesul sau eșecul acțiunilor sale,

9. Este foarte bine dacă o persoană dedică mai mult timp unui hobby decît vieții sociale și afacerilor.

10. Femeile, în general, dobîndesc cu greu liniştea sufletească.

11. De regulă, femeile sînt superioare bărbaţilor.

12. În multe domenii de activitate oamenii cîştigă prea mult.

13. Sînteţi atît de perspicace încît să observaţi ce oamenii vorbesc despre ceea ce faceri, rîzînd de dumneavoastră în sinea lor?

În general, femeile sînt mai incoerente şi mai intrigante decît bărbaţii.

14. Pentru a evita tulburarea fericirii, oamenii trebuie să acţioneze numai după ce au evaluat atent toate argumentele pro şi contra, nemaiavînd nici o îndoială în decizia lor.

1 fi

10. Sînteţi atît de sensibil încît să vă daţi seama aproape totdeauna cînd

sînteţi criticat mai aspru decît este cazul?

17. Orice om are nevoie de bani pentru a fi fericit (a). Rar se întîmplă ca oamenii bolnavi să fie feriţi (b). Nimeni nu ar trebui să se căsătorească cu persoane pe care nu le iubesc (c).

18. Credeţi într-o anumită filozofie, religie sau sistem de gîndire şi de organizare socială?

19. Considerînd că vă încredeţi deplin şi vă 'bizuiţi' fără rezerve pe anumiţi oameni: vă înşelaţi, pentru că în cele din urmă, practic, toţi îşi părăsesc prietenii (a); nu vă înşelaţi, pentru că simţiţi că puteţi avea încredere în prietenii dumneavoastră şi doriţi aceasta (b); nu vă înşelaţi, pentru că vă daţi seama în mod raţional că puteţi avea încredere în cei mai mulţi din oamenii pe care îi înîlniţi (c).

Răspunsuri corecte:

1. NU. Mulţimile umane sînt tonifiante şi, în orice caz, vă puteţi acomoda lor.
2. NU. Un răspuns afirmativ poate indica anxietate, frică.
3. NU. Răspunsul afirmativ arată înţelepciune, dar pesimismul refuză speranţa şi nădejdea, atribute esenţiale ale fericirii.
4. NU. Optimismul exagerat duce la o dezaşăgire sporită.
5. NU. Dacă doriţi acest lucru înseamnă că sînteţi o persoană hipersensibilă.
6. NU. Persoanele fericite iubesc viaţa activă.
7. NU. Înclinaţia spre visare a persoanelor mature trădează îndepărtarea de realitate, nemulţumirea de sine, existenţa unor aspiraţii imposibil de atins. Pentru persoanele pîiii la 16 ani este corect şi răspunsul afirmativ.
8. NU. Dacă admiteţi că ceilalţi joacă un anumit rol în viaţa dumneavoastră, veţi avea mai puţine lucruri să vă reproşaţi.
9. NU. Entuziasmul şi interesul pentru un hobby reduc tensiunea psihică.
10. NU. Este o prejudecată.
11. NU. În caz contrar, ar însemna să nedreptăţiţi aproximativ jumătate din populaţia Terrei.
12. NU. Invidia, răutatea distrug fericirea.
13. NU. Răspunsul afirmativ trădează un sentiment de persecuţie.
14. NU. Vezi argumentele de la nr. 11.

15. NU. Este imposibil să evaluați toate argumentele, să fiți absolut siguri de decizia luată.

16. NU. Dacă vă considerați atât de sensibil, înseamnă că ați fost adesea judecat prea aspru.

17. NU. Așa gîndesc majoritatea oamenilor (a, b, c). Aveți un punct, dacă ați fost de acord măcar eu un singur enunț.

18. DA. Credința reprezintă un corolar al fericirii.

19. NU(a), DA(b), NU(c) - pentru un astfel de răspuns obțineți 2 puncte; DA(a), DA(b), NU(c) - în acest caz vi se acordă 1 punct.

Evaluarea răspunsurilor

Pentru fiecare răspuns corect obțineți cîte un punct (excepție enunțurile de la nr. 17 și nr. 19). Elacă ați obținut între 16 și 20 de puncte, aveți foarte mari șanse de a fi fericiti. Cu 14 - 15 puncte aveți șanse apreciabile. Oarecare șanse aveți chiar dacă ați totalizat 11 - 13 puncte. Se pare că aveți prea puține șanse de a fi cu adevărat fericiti dacă ați însumat între 0 și 10 puncte. Oricum, nu este imposibil să vă schimbați comportamentul și modul de a privi lumea. Încercați! (T.C.)

Potențialul de lider

Sînteți un lider autentic? Aveți ceea ce s-ar putea numi "potențialul de conducere"? Oliver L. Niehouse a imaginat un test pentru depistarea și măsurarea acestui potențial (vezi "Supervisory-Management", nr. 28 • 1983).

Vă invităm să vă pronunțați dacă sînteți de acord sau în dezacord cu fiecare din cele 11 enunțuri de mai jos.

1.- Liderii autentici se nasc, nu se formează.

2. Mă port bine cu subalternii atît timp cît ei fac ceea ce le spun.

3. Liderii eficienți se bazează atît pe capacitățile lor, cît și pe cele ale subordonaților.

4. Ca lider, cînd dau o sarcină subordonaților, arăt și motivele care m-au determinat la aceasta.

5. Un lider eficient își atinge scopurile prin oricî mijloace.

6. Ca lider, cînd sînt confruntat cu o problemă vitală, nu mă încred decît în mine însumi, chiar dacă aceasta înseamnă să muncesc mai mult.

7. O cerință a conducerii eficiente constă în necesitatea ca liderul să-și păstreze neschimbat stilul de muncă,

8. Dacă se justifică, aș propune un subordonat pentru o funcție chiar mai importantă decît a mea.

9. Participarea subordonaților la luarea deciziilor nu diminuează presiuniul liderului.

10. Dacă grupul pe care îl conduc nu și-a îndeplinit sarcina din cauza unuia din membri, raportează această șefului ierarhic.

11. Mă consider de neînlocuit în postul pe care îl ocup.

Calcularea scorului. Obțineți câte un punct dacă ați fost de acord cu enunțurile: 1, 3, 4, 8, 9 și în dezacord cu enunțurile: 2, 5, 7, 10, 11.

Interpretarea rezultatelor. Aveți un excelent potențial de conducere dacă ați obținut peste 8 puncte. Scorul de 6-8 puncte semnifică un bun potențial de lider. Dacă ați acumulat mai puțin de 6 puncte, foarte probabil va trebui să vă schimbați în mod drastic comportamentul și atitudinea pentru a deveni un lider eficient.

Atenție! Testul propus nu vizează decât o potențialitate. Transformarea acesteia în realitate presupune studiul intens în domeniul managementului, specializarea, exerciții sistematice de dezvoltare a calităților psihice, precum și... șansa socială. (T.C.).

Ați putea deveni milionar? ..

Unul dintre cei mai bogați oameni din lume este sultanul din Brunei. Are 14 miliarde de dolari! Desigur, dintre aceștia, puțini i-a câștigat singur, rolul principal în acumularea lor jucându-l moștenirea și dobânzile; miliardarul austriac Karol Kahane - care are numai două miliarde - le-a câștigat prin muncă asiduă. Sînt cunoscuți și miliardari americani care au început ca... lustragii.

Dar dv., stimate cititor, puteți să faceți avere, aveți asemenea calități? Încercați să aflați aceasta răspunzînd la următoarele întrebări, încercuind răspunsul care corespunde cel mai bine părerilor dv.:

1. Care sînt, după părerea dv., căile cele mai sigure și cele mai eficiente de acumulare a capitalului?

a. Munca asiduă, susținută, riscul sau investirea unei sume de bani într-o afacere sigură.

b. A te baza pe o moștenire, pe întîmplare sau a juca la loterie.

c. A face carieră trecînd prin toate treptele (inclusiv cea de mai sus); a face politică.

2. După părerea dv., ce volum de capi tal îi poate determina pe partenerii de

afaceri să încheie un contract cu dv.?

a. De la 500 000 la un milion,

b. Pînă la 10 milioane.

c. De la 10 milioane în sus,

«.....»

3. Cu care dintre următoarele afirmații sînteți de acord?

a. Cu cît ai mai mulți bani, cu atît ești mai fericit.

b. Cu cît ai mai mulți bani, cu atît ai mai multă putere.

c. Cu cît ai mai mulți bani, cu atît mai mult ești învidiat și îți atragi mai multă invidie.

4. Aveți vreun rol în jocurile cu câștig prin corespondență • (expediați o sumă mai mică pentru a primi una mai mare)?

- a. Nu particip la asemenea jocuri.
- b. Particip și câștig.
- c. Inițiez asemenea jocuri.

D. V-ar face plăcere să vă vedeți numele menționat în ziarul local?

- a. Aș fi bucuros.
- b. Nu.
- c. Despre mine se scrie și așa prea mult.

O* .Cum credeți că se poate câștiga la cursele de cai?

- a. Pariind pe sume, mari.
- b. Economisind banii, mulțumindu-mă cu plăcerea de a asista la curse.
- c. Să cumpăr calul favorit.

7. Cine, după părerea dv., are șanse de a deveni - rapid și sigur - bogat?

- a. Regizorul, actorul, scriitorul, pictorul, sportivul.
- b. Avocațul, medicul, impresarul.
- c. Patronul de firmă, editorul.

8. Care este atitudinea dv. față de afaceri între prieteni?

a. Sînt oricînd gata să-i împrumut pe prieteni; o dată și o dată mă vor ajuta și ei.

ib. Banii și prietenia sînt două noțiuni incompatibile.

c. Sînt gata să împrumut de la prieteni, dar nu și să îi împrumut.

9. Dacă ați ajunge milionar, ați avea satisfacții?

- a. Bineînțeles.
- b. Desigur, le-aș demonstra celorlalți care nu au avut încredere în mine și mă priveau de sus de ce sînt capabil.
- c. Nu.

xU. Dacă ați dispune de cîteva milioane, în ce le-ați investi?

- a. în imobile; în colecționarea obiectelor de artă.
- b. în acțiuni și alte hîrtii de valoare.
- c. Mă voi sfătui cu soția (soțul).

11. Imaginați-vă că aveți cîteva milioane. Veți continua să mai acumulați?

- a. Numai sume mari.
- b. Desigur.
- c. Nu, pentru că îmi ajung.

Calcularea și interpretarea rezultatelor

Calculați-vă punctajul conform următorului tabel:

- | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1. a - 6; b - 0; c - 3 | 5. a - 0; b - 6; c - 3 | 9. a - 0; b - 3; c - 6 |
| 2. a - 0; b - 3; c - 6 | 6. a - 0; b - 3; c - 6 | 10. a - 3; b - 6; c - 0 |
| 3. a - 6; b - 3; c - 0 | 7. a - 0; b - 3; c - 6 | 11. a - 3; b - 3; c - 0 |
| 4. a - 3; b - 0; c - 6 | 8. a - 3; b - 6; c - 0 | |

Dacă ați acumulat între 0 și 20 puncte: pentru dv. cea mai bună cale de a vă îmbogăți este căsătoria "din interes", moștenirea unei mari averi sau jocul la loterie.

Între 20 și 45 puncte: acumularea averii, pentru dv., este o problemă dificilă. Evitați speculațiile financiare. Cel mai bine este să faceți carieră în profesia care vă place, chiar dacă aceasta n-o să vă aducă milioane. Oricum, viața dv. va fi asigurată, material.

Între 45 și 60 puncte: aveți șanse de a ajunge cîndva milionar (dacă nu sînteți deja). Aveți un tip de gîndire comercial. Nu vă place "să vă lăudați cu modul dv. de viață. Sînteți făcut pentru a vă multiplica cu răbdare averea. (L.S.)

Aveți o psihologie de învingător? *

Putem distinge două atitudini diferite când oamenii abordează situațiile problematice, fie ele profesionale sau de altă natură: unii consideră că au reușit întotdeauna să rezolve problemele cu care s-au confruntat, că au reușit să obțină succese personale în majoritatea circumstanțelor, situându-se deci și acum pe o poziție de învingători; alții, dimpotrivă, consideră că ghinionul i-a urmărit întotdeauna, ceea ce i-a făcut să renunțe, să cedeze, situându-se astfel de la bun început pe o poziție de învinși.

Cel cu atitudine de învingător nu dă înapoi niciodată în fața riscurilor, este sigur de sine, conștient de propria sa valoare și de capacitățile sale - pe care și le fructifică întotdeauna cât mai bine -, profund convins că e destinat să reușească. Nu este mereu posibil să obțină ceea ce dorește, dar insuccesul nu-l înspăimîntă, din moment ce este în măsură să aprecieze consecințele acestei situații și să învețe din ele. Își asumă responsabilitatea propriilor acțiuni. Tenace, energic, dinamic și eficient, învingătorul vrea să-și atingă obiectivele cu orice preț; este dotat cu imaginație, ceea ce-i permite să găsească soluții la orice problemă.

Colaborarea sa este foarte prețioasă, cu condiția ca individul în cauză să nu fie egoist, prea autoritar și doritor de putere. La polul opus se situează cel cu tendințe spre abandon, învinsul. Precizăm că nu trebuie date conotații peiorative acestui concept: un astfel de individ nu a avut numai insuccese în viață. În realitate, totul depinde de scopurile pe care și le propune fiecare: dacă pentru un învingător ceea ce contează este reușita, pentru cel cu tendințe spre abandon cel mai important lucru este să nu piardă. Acesta din urmă - lipsit de încredere în forțele proprii, de perseverență și inițiativă - este ezitant în tentativele sale, își propune să obțină foarte puțin, avansează cu pași mici. Nu acceptă lupta și competiția, fie că acestea nu-l interesează, fie că-l înspăimîntă. Găsește satisfacții în lucruri simple și nesemnificative, nu-l deranjează monotonia vieții și activității sale.

Vreți să știți mai multe despre atitudinile dv. față de performanță, despre mentalitatea cu care abordați situațiile problematice?

Citiți afirmațiile de mai jos și apreciați în ce măsură sînteți de acord sau nu cu fiecare dintre ele. Calculați-vă punctajul total obținut (sumă algebrică) și citiți interpretarea din final.

Înainte de a trece la autotestare, precizăm că "parțial de acord" nu înseamnă simultan și "dezacord parțial": putem fi de acord parțial cu o afirmație în sensul că aceasta se verifică doar în anumite situații, despre celelalte neputînd spune nimic.

Nr. crt.	Enunțuri	Parțial de acord	Total de acord	Dezacord parțial	Dezacord total
1.	Accept riscurile				
2.	Nu trebuie niciodată să forțăm lucrurile				
3.	Îmi place să iau inițiative				
4.	Nu mă consider niciodată învins dinainte				
5.	De felul meu sînt fatalist				
6.	Nu mă las niciodată cuprins de panică				
7.	Sînt o persoană care înfruntă problemele cu maximă decizie				
8.	Reflectez întotdeauna mult timp înainte de a mă angaja într-o acțiune				
9.	Tind' să fiu defetist				
10.	Trebuie să lupt dacă dorești să reușești				
11.	Nu sînt unul din cei cărora le place să se impună				
12.	Fără efort nu se obține niciodată nimic				
13.	Sînt combativ				
14.	De obicei mă consider cel mai bun				
15.	Viața este o luptă continuă				
16.	Dacă nu riscăm nu obținem nimic				
17.	Nu sînt ceea ce se cheamă un luptător				
18.	Prefer siguranța, mi riscul				
19.	Mă implic mult în realizarea proiectelor mele				
20.	Nu-mi place competiția				
21.	Cine merge încet ajunge departe				
22.	Iau rapid o decizie				
23.	Numai cei mai puternici supraviețuiesc				
24.	Fiecare este responsabil pentru opțiunile sale				
25.	Nu, renunț aproape niciodată pentru a obține ceva				
26.	Îmi place să joc mai mult pentru plăcerea jocului decît pentru a învinge				
27.	Am nevoie de încurajări pentru că abandonez cu ușurință				
28.	Mă descurajez cu ușurință în fața dificultăților				
29.	Trebuie încercat totul pentru a obține ceva				
30.	Nu trebuie niciodată să ne așteptăm la ajutorul altcuiva				

• Cotarea

Nr. crt.	Parțial acord	Total de acord	Dezacord parțial	Dezacord total
1.	+1	+2	-1	-2
2.	-1	-2	+1	+2
3.	+1	+2	-1	-2
4.	+1	+2	-1	-2
5.	0	0	+1	+2
6.	+1	+2	-1	-2
7.	-1	-2	+1	+2
8.	-1	0	+1	+2
9.	-1	-2	+1	+2
10.	+1	+2	-1	-2
11.	-1	-2	+1	+2
12.	+1	+2	-1	-2
13.	+1	+2	-1	-2
14.	-1	-2	+1	+2
15.	+1	+2	-1	-2

Nr. crt.	Parțial acord	Total de acord	Dezacord parțial	Dezacord total
16.	+1	+2	-1	-2
17.	-1	-2	+1	+2
18.	-1	0	+1	+2
19.	+1	+2	-1	-2
20.	-1	0	+1	+2
21.	-1	-2	+1	+2
22.	+1	+2	-1	-2
23.	+1	+2	-1	-2
24.	+1	+2	-1	-2
25.	-1	0	+1	+2
26.	-1	-2	+1	+2
27.	-1	-2	+1	+2
28.	-1	-2	+1	+2
29.	+1	+2	-1	-2
30.	+1	+2	-1	-2

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut între -60 și -31 de puncte; sînteți caracterizat de o tendință foarte puternică de abandon, de cedare în fața situațiilor problematice. Sînteți pesimist, defetist, nesigur, timorat, apatic, fatalist, depresiv.

Reflectați ceva mai mult la stilul dv. de viață; căutați să vă cunoașteți cît mai bine aptitudinile și identificați domeniile în care le puteți valorifica. Nu cedați la prima dificultate: pentru început propuneți-vă să încercați cel puțin de două sau trei ori. Veți obține rezultate surprinzătoare pentru dv. înșivă.

Între -30 și 0 puncte: sînteți înclinat spre abandon; nu aveți încredere în forțele proprii, vă temeți de riscuri, refuzați să luați inițiative; sînteți conformist, vă lipsește energia, preferați stabilitatea cu orice preț. Aveți tendința de a vă subevalua, de unde și multe din caracteristicile enunțate.

Aveți mult mai multe posibilități decît credeți, propuneți-vă mai mult și veți reuși mai mult.

Între +1 și +30 de puncte: aveți o psihologie de învingător: sînteți entuziast, optimist, dinamic, conștient de propriile capacități, încrezător în forțele proprii, capabil de a vă asuma inițiative.

Bine orientat și autoorientat, sînteți destinat succesului. Aveți aptitudini de lider

Între +31 și +60 de puncte: aveți o psihologie de învingător cu orice preț. Sînteți energic, curajos, decis, pasionat de risc, dar uneori arogant, sfidător, cu tendințe de supraevaluare. Tendința de a vă autodepăși vă face să apelați uneori la mijloace discutabile din punct de vedere moral.

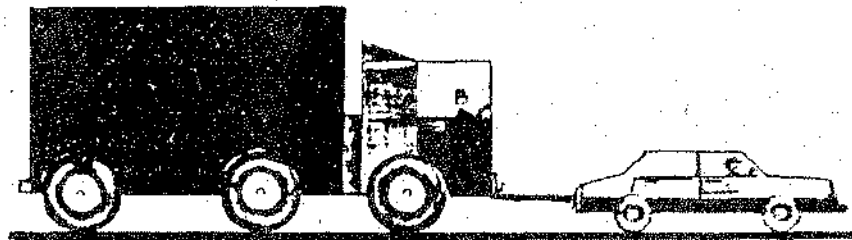
Acceptați faptul că mai sînt și alți oameni valoroși în jurul dv., fiți mai cooperant și căutați să vă cenzurați puțin tendințele de dominare; reușitele dv. vor fi astfel mai numeroase și mai bine apreciate social. (J.S., F.S.)

2

Cît de creativi sînteți?

Titluri pentru o imagine

Acest test măsoară factorii intelectuali cei mai importanți, ai creativității: fluența ideilor, flexibilitatea gîndirii și originalitatea, oferind, și o notă generală pentru creativitate. Etalonul de raportare, (transformarea scorului brut în note, respectiv clase sau calitative) este valabil pentru persoanele care au depășit 16 ani. Modul de aplicare poate fi colectiv (grupurile să nu fie prea mari, iar subiecții distanțați pentru a nu comunica între ei) și individual (sau prin autotestare). Pregătiți un ceas cu secundar central, o foaie de hîrtie și Un creion. Din momentul în care începeți, cronometriți 5 minute, după care vă opriți. Dacă depășiți durata, nu mai este valabil etalonul și nu mai puteți estima nivelul creativității. Testul cere să priviți imaginea de mai jos și să-i dați, cît mai multe titluri, cît mai originale, scriindu-le unul sub altul.



Acordarea punctajului se face direct pe foaia de test: pentru a obține scorul la fluiditate, numărați pur și simplu răspunsurile date. Flexibilitatea constă în numărul schimbărilor de direcție în gîndire. Astfel, să presupunem că ați găsit următoarele titluri:

1. Muncă grea
2. David și Goliat
3. Desen trucat (fotografie trucață)
4. Sărațul de el!
5. Ghinion
6. O zi grea
7. Desen suprarealist
8. De necrezut: "Dacia" să tragă un camion?
9. E imposibil ca o "Dacie" să tragă un camion așa de mare!

Numărul titlurilor reprezintă fluența, care în acest caz este 9. În ceea ce privește flexibilitatea, observăm că sînt variați uni pe aceeași temă: răspunsurile 1, 2 și 6 (vor primi un singur punct); 3 și 7 (de asemenea un punct); 4 și 5 (alt punct); 8 și 9 (un punct). Prin urmare, vom acorda la flexibilitate 4 puncte. Originalitatea se cotează în felul următor: citiți mai întîi cu atenție lista cu răspunsuri posibile. Căutați apoi fiecare răspuns pe care l-ați dat dv. în lista respectivă. Cercetați lista și nu vă lăsați derutați de faptul că răspunsurile dv. nu vor fi absolut identice cu cele la care le asimilați. Pot fi mici deosebiri de formă. De exemplu: "lipsă de carburant" înseamnă "criză". Răspunsul din test: "Mai bine o mașină mică, dar bună decît mare, dar defectă", intră în itemul din listă "Mic (și puternic) - mare (și slab)". În același item intră și răspunsurile: "Nu tot ce-i mare este și puternic" sau "Mașină mare, defecțiuni mai multe". Notați în dreptul răspunsurilor dv. punctajul corespunzător. Atenție! Răspunsurile pe care nu le puteți include în nici un item din listă primesc 6 puncte. Iată cîteva asemenea exemple: "Arșița greșelii"; "Cine rîde la urmă este tras... de sfoară"; "Clipa adevărului"; "Dada și-a găsit un bărbat bine"; "Două fiare"; "Fii mîndru de povara ta!"; "Inimă clinic decedată"; "Istoria veche și nouă în viziune modernă"; "Lanțul slăbiciunilor"; "Micul răpitor de coloși"; "Plînsul motorului"; "S-o las, mi-e'frică / Că vine. altul și mi-o ridică"; "Un șlep pe uscat".

Răspunsuri posibile (scor pentru originalitate)

Răspunsuri	Scor
Asigurări	4
Accident de mașină	0
Ajutor reciproc ("Prietenul la nevoie se cunoaște"; "La nevoie ceri ajutorul vecinului"; "Ajută-ți întotdeauna semenii"; Fraternitate; Solidaritate; Prietenie; Omenie; Altruism)	0
Alb și negru	5
Așchia nu sare departe de trunchi	5
Bolizii	2
Bunătate sufletească	2
Caii-putere	3
Carul mic trage carul mare, buturuga mică...	0
Cine merge încet, departe ajunge. Încet, dar sigur	5
Cînd nu mai poți, spune-mi!	4
Crosul (Concurs)	4
Cuminte - (Diminețile unui șofer cuminte)	5
Dans sincronizat	5

Defecțiune tehnică	0
De la moară pîn-la gară	5
Dialog	5
Distanță (Păstrați distanța legală dintre vehicule)	3
Doi (în doi. Mariaj) :	2
Du-mă acasă (puștiule etc.)!	4
Economie (de energie, de combustibil)	0
Face din țințar, armăsar	5
"Fără cuvinte".	4
Fericirea e atît de aproape!	5
Fiecare după cît poate	5
Ghici, ce titlu are?	5
Ghinion. Ghinionistul	0
Hei, rup!	4
Inevitabilul s-a produs	0
Inversare (Logică inversată. Normalul anapoda)	0
Inteligentul conduce	3
încercare (de a învinge absurdul. încercarea moarte n-are)	5
Idilă	5
încrezutule!	5
întîmplare (Și totuși se întîmplă. Se întîmplă și la case mai mari)	3
La așa cap, așa căciulă	4
Mama își îndrumă copilul	4
Mic (și puternic) - mare (și slab). Ex.: Nu contează mărimea, ci valoarea. Decît mare și slab, mai bine mic și puternic.	
Nu întotdeauna ce este mare e și puternic	0
Modestie	5
Natură moartă (statică)	5
Nu faceți ca ei	-3
Nuntă cu dar	5
Nu se știe de unde sare iepurele	5
Oameni și fapte	4
Ocazie (A luat o "ocazie")	4
Omul din greșeli învață	4
Omul-mașină	5
Optimism (Orice necaz se rezolvă. Speranță. Va reuși. E bine și așa.)	4
Opțiune (Nu avea de ales)	4
Orgoliu retezat	5
Pană (de îndemînare, de motor, de benzină, de cauciuc etc.)	3
Pantă (E posibil doar pe o pantă, Coborînd...)	4
Pasivitate	4
Peisaj (Imagine. Flash)	4
Plimbare (de plăcere). Paradă. Vacanță	0
Poliția (Cu poliția nu-i de glumit; A scăpat de amendă; Echipajul radar la datorie)	5
Poveste. Fantezie	5
Porcelele remorchează elefantul	5

Puterea și adevărul	4
Prioritate. Cel, mic are uneori prioritate	2
Puțini (Cei puțini domină pe cei mulți)	5
Răzbunarea volanului	5
Recompensă (Dacă mă duci până la capăt, îți dau/fac etc.)	3
Remorcare (Remorcare prin împingere)	0
Roți	4
Scopul contează	5
Sensul (Care e sensul?),	5
Service ad-hoc	4
Sfârșitul Terrei	5
Simbioză. A trăi pe spinarea altuia	2
Socoteală de acasă nu se potrivește cu cea de pe drum.	5
Somn în mașină	5
Speranță (vezi "Optimism")	4
Spor la lucru!	5
Tracțiune inversă/înapoi	0
Tren, autotren	4
Unde-s doi, puterea crește	4
Urmărirea	0
Uzură (Bătrânețe. Anii trec, totul se uzează).	5
Viteză amețitoare/redușă	5
Vînt din față	5

La sfârșit faceți totalpl pentru originalitate. Pentru scorurile brute obținute la fluență, flexibilitate și originalitate se caută, în etalon, clasa (nota corespunzătoare) căreia îi corespunde și un calificativ (ultima coloană). De exemplu: la fluență, pentru scorul 9 veți avea clasa 7 (calificativ "bun"), la flexibilitate scorului 4 îi corespunde clasa 5 (calificativ "normal"), la originalitate, pentru scorul 13, de exemplu, obțineți clasa 6 ("normal bun"). Nota globală la creativitate se apreciază adunînd notele celor trei factori. În exemplul nostru, $7+5+6=18$. Identificînd suma în coloana "total", vom afla că nota la creativitate este 6 (calificativul "normal bun"). (A.S., M.C.)-

ETALON PENTRU TESTUL "TITLURI PENTRU O IMAGINE"

Fluență		Flexibilitate		Originalitate		Creativitate		
Scor	Clasă	Scor	Clasă	Scor	Clasă	Total	Clasă	Calificativ
0-2	1	0	1	0	1	3-5	1	extrem de slab
3	2	1	2	1-2	2	6-7	2	foarte slab
4	3	2	3	3-5	3	8-9	3	slab
5	4	3	4	6-8	4	10-12	4	normal slab
6	5	4	5	9-11	5	13-14	5	normal
7-8	6	5	6	12-14	6	15-18	6	normal bun
9-10	7	6	7	15-20	7	19-21	7	bun
11-13	8	7-9	8	21-32	8	22-24	8	foarte bun
14-n	9	10	9	33-n	9	25-27	9	deosebit de bun

Imaginație creatoare

Studiată intens în ultimele decenii ale secolului nostru, fapt lesne de înțeles dacă avem în vedere importanța problemei sub raport teoretic, dar mai ales sub aspectul practic, al nevoilor societății moderne, creativitatea reprezintă un fenomen general uman. Avîndu-și originea în latinescul *creare*, ceea ce înseamnă a zămisli, a făuri, a crea, a naște, termenul de creativitate definește un proces, im act dinamic care se dezvoltă, se desăvîrșește continuu. În accepția psihologilor, creativitatea apare drept capacitatea psihică a omului de a genera noul, de a releva aspectele deosebite, necunoscute ale realității, elaborînd căi și soluții originale de rezolvare a problemelor. Creativitatea nu apare din neant: ea se bazează pe cunoaștere și trăiri, pe curajul de a te avînta în necunoscut. Ea presupune îndrăzneală, curiozitate și sete de cunoaștere.

Multă vreme a dăinuit ideea păgubitoare conform căreia creativitatea ar fi apanajul unei minorități. Astăzi, datorită cercetării pe baze moderne a acestui fenomen, începută prin anii '40-'50, se știe că oricine poate fi creator și că în orice situație de viață este posibilă creativitatea. De aceea, în ultima vreme, atenția specialiștilor s-a îndreptat spre educarea creativității.

Iată de ce vă oferim un test de imaginație creatoare, care vă va ajuta, parțial, să vă cunoașteți nivelul de creativitate.

Priviți cu atenție desenele de mai jos. Pentru fiecare desen sînt propuse trei interpretări (A, B, C). Pe care dintre ele o alegeți? Puneți semnul x în dreptul opțiunii dv. din cele trei variante.

(A)	(B)	(C)	(A)	(B)	(C)		
	apus de soare	intrare in tunel	pălărie		melc	arc de ceas	ruiaadă (prăjitură)
	jet de apă	floare de crin	banană desfăcută		luna în fereastră	biță pe masă	cerc în dreptunghi
	soare	fileu (plasă)	pinză de păianjen		răsărit de soare	curcubeu	iglu
	pasăre	avion	virf de săgeată		bombă	pește	vază
	luna	totoliu	minge (biță)		flăcări	plantă	mină
	virf de creion	parașută	comet de înghețată		floare	intersecție rutieră	elice
	dinamită	umbrelă	bujie		luna deasupra unui cos de fabrică	tac de biliard	punct pe 1
	sistem solar	structura atomului	întă	TOTAL			
(A)	(B)	(C)	(A)	(B)	(C)		

Calcularea și interpretarea rezultatelor

Pentru a vedea ce fel de imaginație aveți, faceți totalul alegerilor dv., acordând oște trei puncte pentru fiecare alegere din coloana A, cîte două puncte pentru cele din coloana B și cîte un punct pentru cele din coloana C.

Dacă ați totalizat peste 40 de puncte, aveți, probabil, o imaginație bogată, o curiozitate vie, precum și, mobilitate spirituală. Sînteți, într-un cuvînt, o persoană foarte originală, imaginația dv. fiind întotdeauna trează. Iubiți paradoxul, aveți tendința de a privi lucrurile în ansamblu, fără a cerceta consecințele imediate, practice, precum și înclinație spre abstractizare.

Obținînd între 25 și 40 de puncte, dovediți un bun echilibru între vis și realitate. Aveți o imaginație vie, foarte eficientă, ceea ce vă permite să abordați problemele fără complexe și inhibiții. Nivelul aspirațiilor, dv. este pe măsura aptitudinilor pe care le posedați. Sînteți dinamic și inventiv sau, altfel spus, o persoană "cu capul în nori și cu picioarele pe pămînt".

Dacă ați totalizat mai puțin de 25 de puncte, s-ar putea să aveți o fire ponderată, o gîndire riguroasă, înclinată spre observații de detaliu, orientată spre concret. Probabil că evitați speculațiile abstracte, fiind atras de ceea ce este clar și coerent. Curiozitatea dv. se orientează spre lumea cotidiană și tangibilă. Sînteți înzestrat cu simțul măsurii și al realității: "vedeți mai degrabă copacii decît pădurea". (A.C.)

Care este vîrsta creativității dv.?

În fiecare din noi trăiește un creator, aflat mereu în căutarea noului, preocupat mereu de a sesiza, în lumea ce-l înconjoară, ce nu este cum trebuie, ce nu merge, ce poate fi transformat, modificat, îmbunătățit inovat sau ce se mai poate inventa pentru a îmbogăți viața lui și a celorlalți, pentru a o face mai ușoară, mai frumoasă.

Creatologii și inventologii au dorit să răspundă la întrebarea: Care este legătura dintre vîrsta cronologică a omului și manifestarea creativității lui? Unii au afirmat că este un raport invers proporțional: la vîrstele tinere se creează mai mult și cu cît se înaintează în vîrstă scade manifestarea creatoare, argumentîndu-se cu exemple din domeniul muzicii, poeziei, picturii etc. Alții au însercat să consolideze ideea că posibilitățile creatoare, ale omului sînt direct proporționale cu vîrsta: cresc și se manifestă cu trecerea anilor și acumularea experienței, susținînd aceasta cu exemple din domeniul științei. Dar și într-un caz și în celălalt sînt prea multe excepții, ceea ce-l face pe acad. Al. Roșea (1981) să afirme: "Creativitatea se extinde pe parcursul unui număr foarte mare de ani, mai mult de șapte decenii, de la vîrsta de aproximativ 15 ani pînă la 90 de ani și peste, limitele nefiind foarte fixe". Se pare că vîrsta și posibilitățile creatoare ale omului se află într-o relativă interdependență, legăturile dintre ele fiind mult mai complicate.

Doi creatologi ruși, E. S. Jurikov și A. B. Zolotov (1990), punîndu-și întrebarea dacă nu există deosebiri sau chiar contradicții între ceea ce noi numim

vîrstă și ceea ce constituie conținutul vîrstei, - au concluzionat, pe baza analizei unor cazuri, că între vîrsta calendaristică și vîrsta creativității există deosebiri. Vîrsta creativității este considerată o* stare psihică ce face posibile descoperirea și crearea noului în orice perioadă a vieții omului. Vîrsta creativității poate coincide cu vîrsta calendaristică sau poate să difere esențial de ea. Autorii citați descriu patru vîrste pe care le poate avea creatorul din noi: copilăria, tinerețea creației, perioada critică- și toamna creației. Răspunzînd la următorul chestionar puteți determina vîrsta creativității dv\

Citiți cu atenție întrebările și încercați una din cele cinci variante de răspuns.

1. Sînteți la - o oarecare distanță de stația de autobuz. Sînteți foarte grăbit. Sosește autobuzul. Ce veți întreprinde?

- a) Veți fugi pentru a reuși să luați autobuzul;
- b) Veți merge cît puteți de repede;
- c) Veți merge la fel de repede ca de obicei;
- d) Veți merge cu aceiași pași' ca și pînă atunci;
- e) Priviți dacă nu vine următorul autobuz și apoi hotărîți ce este de făcut.

2. Vi se propun pentru instruire cinci grupe de oameni necunoscuți de vîrste diferite. Pe care dintre acestea o veți prefera?

- a) Grupa celor foarte tineri;
- b) Grupa formată din oameni tineri;
- c) Grupa oamenilor în vîrstă;
- d) Grupa celor bătrîni;
- e) Orice grupă.

3. Care este legătura dv. cu moda?

- a) Recunoașteți moda și încercați să vă conformați ei;
- b) Preluati numai ceea ce vă vine bine;
- c) Nu sînteți de acord cu modelele extravagante ale modei contemporane;
- d) Nu sînteți de acord cu moda contemporană în general;
- e) Uneori sînteți de acord, alteori-nu, în funcție de dispoziție.

4. Cu ce ați dori să vă ocupați timpul liber?

- a) V-ați petrece tot timpul cu prietenii;

b) Ați dezlega șarade, cuvinte încrucișate;

c) Ați citi beletristică;

d) V-ați uita la televizor;

e) V-ați ocupa de orice.

5. Ați ajuns într-o situație delicată din cauza unei greșeli. Cei din jur vă privesc ironic. Cum veți proceda?

- a) Vă veți privi la fel cum vă privesc cei din jur;
- b) Vă veți face că "nu vedeți" privirile ironice (vă veți sugesiona că nu s-a întîmplat nimic grav);
- c) Veți încerca să explicați cum s-a întîmplat;
- d) Ați riposta celor ironici sau ați încerca să dispăreți din cîmpul vizual al martorilor greșelii dv.;
- e) Totul depinde de situație.

6. Dacă ați putea alege, ce ați prefera?

- a) O pîmbat-e pe stradă în compania cuiva;
- b) Să mergeți la teatru, cinema, circ;
- c) "Marș în mijlocul naturii";
- d) Odihnă în parc pe o bancă;
- e) Totul depinde de situație și de dispoziție.

7. În fața dv. are loc o nedreptate evidentă. Care este reacția dv.?

- a) Ați încerca să îndreptați imediat această nedreptate cu toate mijloacele posibile;
- b) Ați fi de partea victimei și ați încerca să o ajutați;

- o) Ați încerca să restabiliți dreptatea în limita permisă de lege și prescripții;
- d) V-ați gândi că ați face la rîndul dv. o nedreptate și v-ați vedea de treburile dv.;
- e) V-ați amesteca în dezbătere, fără să vă spuneți părerea.

Q. Vi se propune să treceți la o activitate mai interesantă, dar plătită mai puțin bine. Ce veți întreprinde?

- a) Ați accepta fără ezitare;
- b) V-ați sfătui cu oamenii pentru a obține un sprijin în hotărârea de trecere;
- c) Nu veți fi de acord dacă elucidarea perspectivelor și avantajelor noii activități nu vă aranjează;
- d) Nu veți fi de acord;
- e) Veți proceda după împrejurări.

f%

y. Cum veți proceda cînd demnitatea vă este umilită?

- a)- Veți răspunde cu aceeași monedă, fără a sta pe gînduri, celui ce v-a jignit;
- b) Veți încerca să lăsați să vă pierdeți cumpătul", răspunzînd cu demnitate jignirii (celui ce v-a jignit);
- c) Comportarea dv. depinde de el ce a făcut asta (ce fel de om este, ce vîrstă are, ce poziție are);
- d) "Rămîneți în umbră" pentru a nu fi traumatizat și mai tare;
- e) Procedați după împrejurări.

1 fi

I U. Cum vă comportați cînd vi se propune o nouă metoda (procedeu) de lucru?

- a) O acceptați fără a sta pe gînduri deoarece orice e nou e mai bun decît ceva vechi;
- b) O acceptați cînd vi se explică ce avantaje prezintă;
- c) Nu recunoașteți metodele noi dacă nu vi se prezintă toate dovezile utilității lor;
- d) Sînteți adeptul metodelor de lucru care au trecut proba timpului și sînt de nădejde;

- e) Veți acționa în conformitate cu regula "Vom trăi și vom vedea".

11

li. Ce atitudine aveți față de muzica contemporană?

- a) Sînteți entuziasmat;
- b) E o încercare mulțumitoare;
- c) Credeți că tineretul este bolnav;
- d) Nu recunoașteți aceste zgomote și bubuituri drept muzică;
- e) Considerați că acești domni nu au gust și simțul culorilor.

LA. Cum apreciați creația lui Mircea EMăde?

- a) Sînteți entuziasmat;
- b) O primiți cu plăcere;
- c) Numai foarte puține din operele sale produc în dv. sentimente pozitive;
- d) Cred că moda Eliade nu va dura mult;
- e) Nu vă-entuziasmați, dar nici nu o respingeți.

1 3

JL"), Ce este important pentru dv. cînd sînteți în compania altor oameni?

- a) Să vă-manifestați (să vă demonstrați propriile capacități și posibilități);
- b) Să faceți în așa fel încît oamenii să nu uite cu cine au de-a face;
- c) Să fiți decent;
- d) Să nu ieșiți în evidență;
- e) Depinde de împrejurări.

I nk Ce activitate vă place?

- a) Care conține elemente surprinzătoare, riscante, nedeterminate;
- b) Variată (să nu fie monotonă);
- c) Care să permită folosirea la maximum a propriilor cunoștințe și a experienței acumulate;
- d) După puterile proprii (să nu fie grea);
- e)- Depinde de dispoziție.

15. Cît sînteți de prevăzător?

- a) Sînteți tentat să începeți o activitate fără a-i evalua consecințele;

- b) De la început preferați să acționați, dar apoi meditați la ce aveți de făcut;
- c) Preferați să nu participați la acțiune atît timp cît nu vă sînt clare consecințele; chiar și numai cele fundamentale;
- d) Preferați să participați numai în condițiile în care este eliminat riscul insuccesului;
- e) Reacția dv. în raport cu o activitate este diferită "și depinde de dispoziția pe care o aveți.

1 fi

10. Care -este poziția dv. față de prevederile regulamentelor?

- a) Nu vedeți un păcat prea mare în a încălca acele reguli care mai mult încurcă;
- b) Credeți că nu toate regulile ce acționează în societate sînt raționale (utile);
- c) Vă străduiți să nu încălcați regulile de bază (serioase);
- d) Anumite reguli sînt pentru dv. • lege, de aceea vă străduiți să le respectați întru totul;
- e) Depinde de reguli.

1 /. Care este culoarea dv. preferată?

- a) Roșu;
- b) Galben;
- c) Albastru;

- d) Cafeniu;
- e) Verde.

18. Care este dispoziția dv.?

- a) Preponderent optimistă;
- b) Parțial optimistă;
- c) Parțial pesimistă;
- d) Și pesimistă și optimistă;
- e) Depinde de împrejurări.

19. Credeți în oameni?

- a) Am încredere în oameni;
- b) Am încredere în multă lume;
- c) Nu am încredere în prea mulți;
- d) Nu cred în nici un om;
- e) Doar "pe jumătate".

20. Cum vă afectează disconfortul acasă și la serviciu?

- a) Nu îi acord atenție;
- b) Nu îi acord prea mare atenție atît timp cît nu mă împiedică să lucrez;
- c) Nu suport disconfortul, dar fac prea puțin pentru a-l înlătura;
- d) Apreciez confortul și fac tot ce e posibil pentru a-l crește;
- e) Apreciez confortul; dar dacă el lipsește nu sufar prea mult și nu m-aș zbate în mod deosebit pentru a-l asigura.

Metodica determinării vârstei creativității

După ce v-ați autoaplicat chestionarul, totalizați cîte răspunsuri a, b, c, d, e ați încercuit. Înmulțiți totaluriile obținute astfel: a x 0; b x 1; c x 3; d x 4; e x 2. Faceți apoi totalul general al punctelor realizate la chestionar. Între 1-20 puncte sînteți în perioada copilăria creativității; între 21-40 puncte sînteți în tinerețea creativității; între 41-60 puncte sînteți în perioada critică, iar între 61-80 sînteți în toamna creativității.

Numărul de puncte rezultat nu trebuie identificat cu anii de viață. După ce v-ați stabilit vîrsta creativității și ați citit caracterizarea ei, dacă sînteți interesat să cunoașteți ce trebuie făcut pentru antrenarea și manifestarea creativității dv., apălați la un psiholog.

Copilăria creativității

Un rezultat al autoaprecierii situat între 1 și 20 de puncte fixează vîrsta creatorului din noi în perioada copilăriei creativității, caracterizată prin tendința dominantă de a "păstra tinerețea prin mijloace ca educația fizică, igiena alimentației.

preocupări pentru cosmetică, imitarea comportamentului celor foarte tineri. Dorința de a părea tânăr se, reflectă în toate acțiunile, conducînd la un comportament forțat, artificial. Acești oameni sînt gata să accepte orice punct de vedere exprimat de tineri, chiar cele mai neverosimile, "orice manifestare a nesăbuiței tinereții. Pot să-i imite pe tineri chiar și în fapte cu care ei înșiși nu sînt întotdeauna de acord. Această vîrstă a creativității poate constitui un punct de plecare pentru o activitate creatoare,, constructivă dacă procesul de orientare spre un comportament demonstrativ nu e prea avansat. Dacă omul are voință suficientă pentru a se controla pe sine, trecerea spre o grapă optimă pentru creație este posibilă.

Tinerețea creativității

Un rezultat al autoevaluării cuprins între 21 și 40 de puncte reprezintă un certificat pentru tinerețea și energia creației. Persoanele aflate la această vîrstă sînt încîntate de tot ce e nou, sînt în ton cu moda (deși nu sînt robii ei). Se implică în toate transformările ce au loc, participă la ele ca niște creatori activi și cu inițiativă. Sînt atrase de activități caracterizate prin varietate și noutate, creația fiind pentru astfel de persoane o necesitate, precum și de misterele lumii și, dacă li se oferă prilejul, pleacă în căutarea lor. Reprezentanții acestei vîrste a creației părăsesc fără regret un loc de muncă obișnuit de dragul unei activități mai interesante. Sînt entuziasmați de munca și artă contemporană sau le cultivă cu plăcere. Sînt înclinați spre autoapreciere pozitivă. Au o poziție critică față de regulile și regulamentele care limitează tendința lor spre independență. Uneori sînt naivi și lipsiți de simțul măsurii. Chiar dacă după anii de viață nu mai sînt la o vîrstă tînră, comportamentul lor, modul de abordare a problemelor îi atrag spre cei, tineri. Sub raport intelectual, reprezentanții acestei vîrste a creativității sînt aproape întotdeauna foarte productivi, deoarece îmbină în ei înțelepciunea oamenilor maturi cu entuziasmul și energia caracteristice tinerei generații.

Perioada critică

Un rezultat al autoaprecierii situat între 41 și 60 de puncte arată că pentru creatorul din dv. a sosit un moment critic. S-a micșorat elasticitatea în procesul de rezolvare a problemelor. Stereotipiile ocupă în psihicul și în conștiința omului, aflat la această vîrstă a creativității un loc cu atît mai important cu cît valoarea autoaprecierii este mai aproape de 60 de puncte.- Face față ușor în situațiile standard și monotone, bazîndu-se pe cunoștințele acumulate, însă deseori greșește în rezolvarea problemelor noi, originale, netradiționale. Nu mai are inițiativă, nu este întreprinzător. Inerția în gîndire își spune tot mai mult cuvîntul nu numai în activitatea profesională, dar și în viața de toate zilele, în relațiile personale. Crește teama față de poziția sa, și, legat de aceasta, scade capacitatea de a evalua obiectiv activitatea colegilor, în mod deosebit a celor tineri. Anumite aspecte secundare legate de poziția socială, mai înainte considerate fără prea mare însemnătate (premii, recunoașterea publică, evidențierea meritelor ș.a.), capătă o tot mai mare importanță. Omul este înclinat să nu-și spună părerea în situații care pot da naștere la interpretări. La toate acestea se adaugă și o adîncire a dificultăților în ce privește stabilirea, relațiilor cu tinerii. La această vîrstă a creativității încă se mai păstrează posibilitatea de a imprima anumitor procese o dezvoltare în direcțiile dorite, orientarea lor în planul realizării potențialului creativ. Dar pericolul

"întepenirii" gîndirii este atît de mare încît, dacă nu se iau la timp măsuri practice pentru sprijinirea, antrenarea și manifestarea potențialului creativ în activitate,, se ajunge la situația cînd deja este prea tîrziu.

Toamna creativității

Cei ce au adunat între 61 și 80 de puncte sînt foarte departe de tinerețea creației. Ei sînt la vîrsta toamnei creativității. Acești oameni preferă, în special, tot ceea ce este verificat de timp și acceptă cu greu și fără tragere de inimă ceea ce e nou. Etichetează pe tineri ca avînd un "comportament incredibil". Reacționează bolnăvicios la ideile care le 'contrazic pe cele proprii și le pun imediat' la îndoială veridicitatea, fără să le studieze și să le evalueze obiectiv. Apreciază în mod deosebit confortul și încearcă să-și crească gradul de confort. Preferă să muncească după cît îi țin puterile acolo unde, fără greutate, pot să-și pună în valoare cunoștințele și experiența. Gîndurile li se îndreaptă adesea către viitor, dar li se pare că acesta nu are perspective bune. Tinerii percep toate acestea ca o atitudine conservatoare, ceea ce complică adesea comunicarea între generații. La cei aflați la această vîrstă a creativității se observă 6 creșteri a activităților de auto-conservare și căutare a compensațiilor, o înclinare spre totalitarism. În cazurile extreme toate acestea se exprimă printr-o cedare în fața inevitabilului, în fața degradării proceselor fizice și psihice. (M.C., D.Ș.)

Exersați-vă potențialul creativ!

Creativitatea reprezintă o calitate a omului, determinată de o serie de factori individuali (intelectuali și nonintelectuali), precum și sociali. Se consideră că persoanele înalt creative se caracterizează prin: • sensibilitatea față de probleme • flexibilitatea gîndirii • gîndire abstractă • originalitatea gîndirii • fluentă • capacitatea de a restructura, organiza, elabora.

Cercetările din acest domeniu au condus la două concluzii majore, și anume: fiecare individ normal dispune de un potențial creativ; potențialul creativ poate fi antrenat, stimulat, educat.

În ultimele decenii au fost proiectate, elaborate și verificate experimental numeroase tehnici de stimulare a potențialului creativ. Exercițiile pe care vi le propunem ca fază inițială pentru stimularea acestui potențial vizează cîteva dintre factorii creativității. Aceste exerciții, grupate în cele patru activități, sînt doar un început. Dar și în acest început trebuie să respectați cîteva recomandări, chiar dacă nu vi se par imposibile!

- exersați totul în joacă, eventual ca o întrecere veselă cînd sînteți în grup;
- lucrați fiecare exercițiu pe o foaie separată, notînd numărul exercițiului respectiv; păstrați toate foile;
- la fiecare activitate, folosiți un pix cu pastă de altă culoare decît la ședința precedentă;

- între activități lăsați pauze de cel puțin o zi-două;
- reluați de mai multe ori (în zile diferite) aceleași exerciții;
- inventați, creați (după modelele date) alte exerciții;
- analizați-vă "producția" prin prisma comentariilor de la sfârșitul exercițiilor,

I. Exerciții pentru prima activitate

I* Scrieți numele tuturor obiectelor rotunde care vă vin în minte. (Timp de lucru; 2 minute.)



L, La ce ar putea folosi un borcan gol? (Răspunsuri scurte; timp de lucru: 5 minute.)

J. Descrieți cât mai multe asemănări între o prună și un măr. (Timp de lucru: 3 minute.)

4. Scrieți cât mai multe cuvinte (nume de lucruri, ființe sau fenomene) care încep cu "o". (Timp de lucru: 2 minute.)

3. Folosind numai cercuri și dreptunghiuri (de diferite mărimi), desenați im bărbat, o femeie, un copil. (Timp de lucru: 5 minute.)

O. Ce poate reprezenta acest desen? Dați cât mai multe exemple. (Timp de lucru: 3 minute.)

7. Împărțiți o foaie în patru? în mijlocul fiecărui sfert desenați (folosind o monedă) câte un cerc. Apoi încercați să desenați lucruri la care ar trebui să se gândească foarte puțini (sau chiar numai dv.!). Cercul trebuie să fie parte (eventual principală) a desenului, "dar puteți adăuga oricâte și orice fel de linii în interiorul sau în afara lui; puteți folosi creioane colorate sau orice obiect., care lasă urme! Pentru fiecare desen inventați • câte un titlu interesant, neobișnuit.

II. Exerciții pentru cea de-a doua activitate

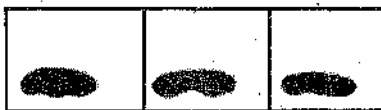
O. Scrieți cât mai multe cuvinte care conțin litera "o", dar nu încep cu ea. (Timp de lucru; 2 minute.)

O. La ce ar putea folosi un creion? (Timp de lucru : 3 minute.)

Iii. Întindeți pe masă, cu fața în sus, un pachet de cărți de joc. Alegeți cinci cărți de joc care se potrivesc într-un fel. Alegeți apoi alte cinci care se

potrivesc în alt fel. Alegeți încă două care mi se potrivesc nici după primul, nici după cel de-al doilea criteriu,

I I. Realizați desene diferite plecând de la această pată:



12., încercați să dați mai multe răspunsuri plauzibile, la întrebarea: "De ce pe planeta X băștinașii au trei picioare?".

11

i J. Dați mai multe răspunsuri la

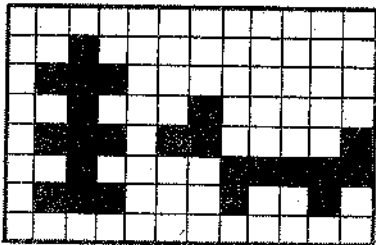
întrebarea: "Ce s-ar întîmpla dacă animalele ne-ar putea cili gîndurile?".

14

14". Continuați povestirea științifico-fantastică (1 pagină) care începe cu propoziția: "Amarilul se opri..." -

III. Exerciții pentru cea de-a treia activitate

15. Luați o foaie din caietul de matematică (pătrățele). Încercați să creați desene diferite mimai din pătrățele **înnegrite**. Folosiți cadre de 8x12 pătrățele. Iată un exemplu:



1 f\

10. Dați cît mai multe răspunsuri la întrebarea: "Ce-ar fi dacă am putea zbura ca păsările?".

1 / . Enumerați cît mai multe imposibilități.

1.0

1.0. Ce îmbunătățiri ați dori să se facă bicicletei?

LJ. Din bucăți de hîrtie de diferite culori (sau folosind și alte materiale) realizați pe un carton un colaj reprezentînd im peisaj.

IV. Exerciții pentru cea de-a patra activitate

20. Priviți această fotografie. Formulați 10 întrebări pentru a înțelege ce se întîmpla. (Timp de lucru: 3 minute.)



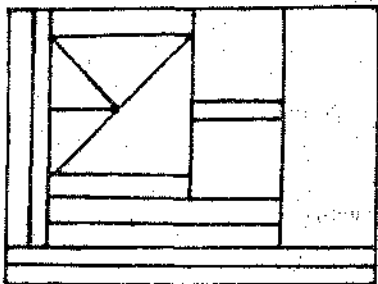
Z i. Enumerați 10 consecințe ale accidentului din desen.

LL. Căutați 8 cuvinte potrivite cu care s-ar putea completa versurile:

"În parc, pe-o bancă, aseară medita 'un
brotăcel,

Zglobie,.....se îndrepta zîmbind
spre el".

23. Tăiați o copertă de caiet (colorată) după schița din figura de mai jos. Din cartoanele astfel obținute creați un desen. După ce l-ați privit atent, amestecați cartoanele și realizați un desen **cu totul diferit de primul**. De fiecare dată folosiți toate cartoanele,



24. Scrieți o scurtă povestire (maximum o pagină) cu titlul: "Crocodilul din șifonier".

Și acum, câteva comentarii asupra modului de rezolvare:

1. Să presupunem că la exercițiul 1 (denumiri de obiecte rotunde) dv. reușiți ca în cele 2 minute să dați 14 exemple, iar colegul dv. reușește, să dea, în același interval-de timp, 20. de exemple. Putem spune că el a dat dovadă de o **fluență ideatională** mai mare decât a dv. Dacă la exercițiul 4 dv. veți nota mai multe cuvinte, înseamnă că aveți o fluență, verbală mai mare.

2. Să presupunem că la exercițiul 2 colegul dv. a dat tot atâtea exemple de folosire a borcanului ca și dv. Analizând exemplele, vom observa însă că la unul dintre dv. în toate exemplele borcanul servește ca recipient (folosirea obișnuită) - pahar, vază de flori, pentru păstrat ceva... Unul dintre dv. a dat însă și exemple de folosire **netipică** a borcanului (nu ca recipient) - ca pendul (agățat de o sfoară), ca presse-papier, ca lentilă (fundul borcanului) etc. Se consideră că cel care găsește mai multe **întrebuințări neobișnuite** dispune de o flexibilitate a gândirii mai mare. (E.N.)

y* f j. "A f** -g %a
f TPUTIVitfili³ ¥1GTİFJ11 JI

Puteți afla ce fel de creativitate aveți încercând să găsiți soluția la testul de mai jos (adaptat după W. Bernard și I Leopold).

Instrucțiuni

- Scrieți sub fiecare desen de pe rîndurile A, B, C, D, E cifrele corespunzătoare figurilor geometrice din chenar.
- Figurile geometrice notate de la 1 la 7 intră în componența desenelor de pe rîndurile A, B, C, D, E...
- Nu toate figurile geometrice intră în componența fiecărui desen; nici o figură geometrică nu intră mai mult decât o singură dată în componența unui desen;
- Pentru unele desene sînt posibile două soluții; este suficient dacă notați doar una dintre ele.

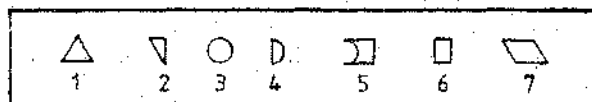
• Dacă nu găsiți rezolvarea corespunzătoare pentru, un desen, nu stăruți prea mult, încercați să-l rezolvați pe următorul.

• Începeți prin a completa rîndul cu desenele pentru exercițiu (fără limită de timp).

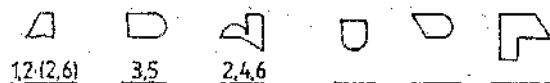
Completați testul singur și cît mai repede posibil.

• Pentru a găsi soluțiile desenelor de pe rîndurile A, B, C, D, E aveți la dispoziție 10 minute.

TEST DE CREATIVITATE



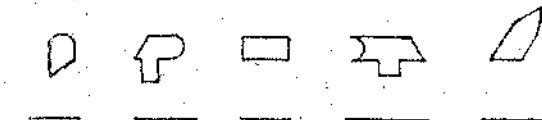
EXERCİȚIU



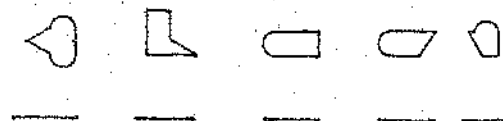
A



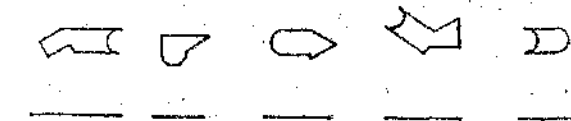
B



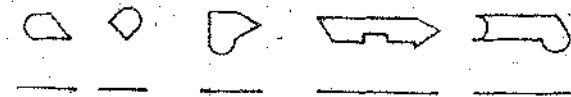
C



D



E



Pentru a stabili cât de creativi sînteți, procedați în felul următor: •

• Acordați cîte 4 puncte pentru fiecare desen corect rezolvat (vezi desenul de mai jos).

Dacă ați realizat între 90 și 100 **de puncte**, felicitări, sînteți, foarte probabil, o persoană înalt creativă. Cu iui total de 88 - 92 **de puncte**, vă situați între cei cu o creativitate remarcabilă. Sînteți o persoană mediu creativă dacă obțineți **80 - 84 de puncte**. Dacă nu ați totalizat decît **56 - 76 de puncte**, este cazul • să vă mobilizați mai intens potențialul creativ, făcînd exerciții în acest sens. De asemenea, se impun eforturi serioase și sistematice de dezvoltare a creativității dacă ați obținut mai puțin **de 54 de puncte**.

Oricare ar fi însă rezultatul la acest test, nu uitați că depinde numai de dumneavoastră să vă i valorificați cât mai mult intuiția, imaginația, inteligența, mai general spus, potențialul creativ printr-o activitate productivă, utilă social, convinși fiind că **totdeauna și oriunde** există un **mod mai eficient de a faoe lucrurile**. (S.C.)

							
	1	2	3	4	5	6	7
							
	<u>12</u> (26)	<u>35</u>	<u>246</u>	<u>46</u>	<u>246</u>	<u>124</u>	<u>267</u>
A							
	<u>24</u>	<u>247</u> <u>235</u>	<u>246</u>	<u>256</u>	<u>345</u>		
B							
	<u>124</u> <u>246</u>	<u>2356</u>	<u>456</u>	<u>2547</u>	<u>1245</u> <u>127</u>		
C							
	<u>1345</u>	<u>2456</u>	<u>356</u>	<u>247</u> <u>235</u>	<u>124</u> <u>246</u>		
D							
	<u>1256</u>	<u>246</u>	<u>135</u>	<u>1256</u>	<u>45</u>		
E							
	<u>124</u> <u>246</u>	<u>46</u>	<u>135</u>	<u>124567</u>	<u>12457</u> <u>24567</u>		



Cum și cât gîndiți?

Cu raționamentul nu-i de glumit!

Capacitatea de a raționa, de a gîndi logic ne caracterizează ca oameni. Fiecare din noi putem să ne dezvoltăm prin exercițiu această capacitate. Două sînt obstacolele pe care trebuie să le depășim: pe de o parte, dorința de a jungă rapid la rezultat, fără a judeca toate variantele și implicațiile, și, pe de altă parte, stereotipiile de gîndire, utilizarea schemelor de raționament preconcepute.

• Pentru a vă autoaprecia capacitatea de a gîndi logic, vă propunem un test psihologic adaptat după William Bernard și Jules Leopold, autorii lucrării „Testează-te singur” („Test Yourself”, Corgi Books, Londra, 1972).

Alegeți varianta de răspuns care, - după judecata dumneavoastră - conține adevărul. Răspundeți la toate întrebările fără a vă grăbi. Acest test nu are limită de timp: important este să gîndiți logic!

i. Burgurile și serviciile dintr-o țară oarecare se ridică anual la valoarea de 500 miliarde dolari. Care credeți că va fi valoarea anuală a bunurilor și serviciilor din respectiva țară peste 1 000 de ani?

- A) Mai mult de 1- 500.miliarde dolari.
- B) Aproximativ 1 500 miliarde dolari.
- C) Mai puțin de 1 500 miliarde dolari.
- D) Nu știu.

2i, Avînd în vedere progresul cercetării științifice, peste cîți ani credeți că savanții vor putea obține aur din alte elemente?

- A) Peste 10 ani.
- B) Peste 50 de ani.
- C) Peste 100 de ani.
- D) Acest lucru nu va fi posibil niciodată.
- E) Nu știu.

3. Un elev adună o coloană lungă de numere de cinci ori și obține de fiecare dată alt rezultat: a) 32 501; b) 32 503; c) 32 501; d) 31 405; e) 32 502. Care este rezultatul corect?

- A) Media aritmetică a celor cinci rezultate.
- B) 32 501

- C) 32 503
 D) 32 501 sau 32 503
 E) Nu știu.

În ce constă greșeala logică a următorului raționament? Un an obișnuit are un număr de 365 de zile. Domnul Noescu doarme câte 8 ore în fiecare zi calendaristică, deci 122 de zile (243 de zile fiind în stare de veghe). La și de la locul de muncă, domnul Noescu face o oră pe zi, iar șapte ore se recrează, plimbându-se, citind ; etc. Aceasta înseamnă încă 122 de zile, rămânând dintr-un an 121 de zile. Scăzând 52 de duminici, mai rămân 69 de zile. Dacă luăm în considerare și timpul pentru servirea mesei (aproximativ -o oră și douăzeci de minute pe zi), se ajunge la

20 de zile. Au mai rămas 49 de zile până la sfârșitul anului. În fiecare vineri, domnul Noescu se învoiește de la lucru 4 ore, ceea ce echivalează cu 26 de zile. Dacă luăm în calcul și sărbătorile legale, ca și concediile medicale - în total 23 de zile -, constatăm că domnul Noescu într-un an de zile nu are timp să muncească!

A) Se afirmă că domnul Noescu face o oră pe zi la și de la locul de muncă. Deci muncește!

B) Se iau în calcul aceleași activități de mai multe ori: de exemplu, doarme 122 de zile și apoi se scad 52 de duminici, ca și când în aceste zile nu ar dormi.

C) Afirmările sînt absurde: de exemplu, faptul că se recrează - 7 ore pe zi.

D) Alte greșeli logice.

Stabilirea scorului

Pentru fiecare răspuns greșit sînteți penalizați cu 2 puncte. Răspunsurile corecte: 1 - D; 2 - E; 3 - E; 4 - B.

Evaluarea performanțelor dumneavoastră.

Vă puteți felicita dacă nu ați primit nici un punct penalizare. Dacă ați fost penalizați cu 2 puncte, încă este bine. Cu o penalizare de 4 puncte, nu aveți de ce să vă lăudați. Peste această limită (deci 6 sau 8 puncte penalizare), nu-i de glumit. Trebuie să vă exersați mai intens capacitatea de a gândi logic: niciodată nu-i prea târziu! (S.C.)

Care este stilul dv. de gîndire?

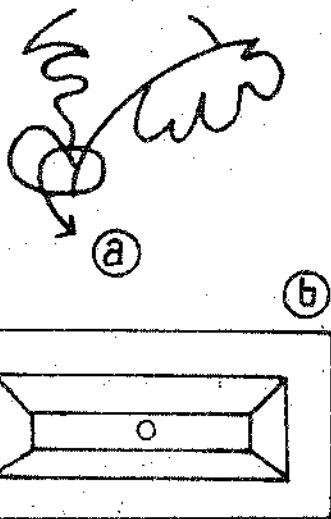
Încă din 1647 B. Pascal, în "Gînduri", a stabilit opoziția devenită celebră între "spiritul geometric" - care se adresează inteligenței, gândirii logice, iar individul care e dotat cu el nu se simte bine decît abordînd lucruri precise, deja stabilite - și "spiritul de finețe", care se adresează intuiției și imaginației.

Extrapolînd observația lui Pascal, se poate transpune această opoziție într-un antagonism psihologic, cu aplicații în viața cotidiană și care pot purta aceleași nume: "spirit geometric" și "spirit de finețe".

În psihologie, "•spiritul geometric" este cel care are la bază o gîndire logică, susținută de raționamente deductive. "Spirital de finețe" este cel al imaginativului, al intuitivului și se conduce mai mult după o logică inductivă, probabilistică, "artistică".

Proba psihologică pe care o prezentăm în continuare urmărește să evidențieze căruiă din cele două tipuri aparțineți. Mai jos se află o serie de întrebări. Fiecare întrebare are două răspunsuri posibile. Încercuiți răspunsul care corespunde cel mai bine cu modul dv. de a gîndi. Alegeți răspunsul în mod spontan, urfînd prima intenție sau primul gînd care vă apare.

1. Care dintre cele două desene • vă place mai mult?



2. O persoană cunoscută, fiind într-o încurcătură, vă cere să-i împrumutați* & sumă de bani:

- a) acceptați foarte repede pentru că sînteți milos?
- b) fără a fi insensibil, vă gîndiți înainte de a-i da?

*5

J. La ce materie aveți note mai mari?

- a) matematică;
- b) franceză (limbă străină).

*1» Dacă ceva nu funcționează sau s-a stricat și trebuie să-l reparați singur, cum procedați în general?

a) reparați temeinic, chiar dacă vă ia mult timp;

b) improvizați ceva, principalul este să terminați repede.

3. Ce considerați că este mai important în sport pentru a ieși victorios?

- a) este mai importantă tehnica;
- b) credeți că talentul contează mai mult.

Ô. Ce considerați că are importanță mai mare în accelerarea progresului umanității?

- a) extinderea la scară planetară a industrializării;
- b) studiul obiectiv și aprofundat al culturilor.

7. Într-un grup de 30 de persoane, care este probabilitatea pentru ca două dintre aceste persoane să fie născute în aceeași zi a anului?

- a) 70%;
- b) 10%

Ô. Cum ați procedat pentru a rezolva problema dată la întrebarea precedentă?

- a) v-ați bătut capul cîteva clipe și cu hîrtie și creion ați încercat să găsiți soluția;
- b) ați răspuns repede, intuitiv, "simțînd" ceea ce credeți dv. că este răspunsul bun.

U. Care dintre oamenii cu care veniți în contact vă deranjează în mod special?

- a) cei care vorbesc mult;
- b) cei ce sînt "muți" ca un "mormînt".

iii. La ce valori estetice, estimate egal de experți, vibrați mai mult?

- a) un tablou foarte colorat;
- b) o gravură în negru și alb.

11

11» Este în obișnuința dv. de a amâna luarea unei decizii?

- a) da;
- b) nu.

1. Z. Cum ați proceda într-un joc de puzzle?

- a) prin încercări și erori;
- b) nu începeți asamblarea pieselor decât printr-o selecție riguroasă după formă, culoare etc.

X.D.- Ce preferați să jucați în timpul liber?

- a) șah;
- b) bridge.

14. La retribuții egale, pentru care din cele două meserii simțiți mai multă afinitate?

- a) inspector comercial;
- b) șef contabil.

13. Vă faceți probleme pentru posibilele erori comise de dv.?

- a) foarte puțin;
- b) adeseori.

10. Între aceste două moduri de a prezenta istoria, pe care îl preferați?

- a) eseurile istorice, care tratează un eveniment;
- b) operele care tratează epoci și tind să evidențieze marile curente economice, politice și sociale.

17. Călătoriile sînt surse de plăcere pentru toți, dar fiecare are un mod propriu de a călători. Ce atitudine adoptați în general?

- a), vă documentați înainte, pentru a ști ce

veți vizita, unde mergeți etc.;

- b) nu cunoașteți nimic despre țara (localitatea) pe care o vizitați și nu citiți cărți decât după ce vă reîntoarceți din călătorie.

10. La probele de limbă la ce erați mai bun?

- a) conversație;
- b) traducere.

12. Într-o scrisoare, Descartes a declarat: - "Am remarcat adeseori" că lucrurile pe care le-am făcut cu inimă ușoară, fără nici o aversiune interioară, au obiceiul să mă urmeze, din fericire pînă și la jocurile de noroc".

- a) împărtășiți opinia lui Descartes?
- b) o găsiți exagerată și > puțin "carteziană"?

20. În fața unei scene foarte interesante dar greii de prins cu aparatul de fotografiat:

- a) riscați să fotografiați?
- b) renunțați?

21. Trebuie să luați un tren într-o direcție nouă. Este necesar să vă informați. Cum procedați?

- a) consultați mersul trenurilor;
- b) preferați să obțineți informația de la un funcționar „competent".

22. Care este, după dv., modul cel mai bun de a convinge un interlocutor, ce are altă părere decât dv.?

- a) îi repetați des un singur argument frapant;
- b) dezvoltați un raționament unde argumentele se înlanțuie pentru a, antrena logic adeziunea interlocutorului.

23. Credeți în intuiție?

- a) da;
- b) nu.

2n¹. În urma unei imprudențe începe un incendiu; uleiul a luat foc în cratița care era pe aragaz. Care este prima mișcare pe care o faceți?

- a) închideți aragazul;
- b) vă repeziți să stingeți incendiul.

2iD. Indiferent de talentul dv., cum ați proceda dacă ați avea de făcut un desen?

- a) desenați în amănunțime, dar cînd îl colorați vedeți că nu este ceea ce doreați să fie;
- b) nu faceți decît o schiță rapidă cu creionul, un singur lucru vă interesează - să-l colorați. /

2A). Care este părerea dv.?

- a) credeți în dragostea la prima vedere;
- b) credeți că adevărata dragoste se descoperă lent.

2i7. Ce funcție ați prefera să ocupați dacă ați lucra la un ziar? (Nu țineți seama de program și nici de retribuție.)

- a) șeful laboratorului foto;
- b) corespondent special.

2₀

O. Edison a dat o definiție geniului: "1 % inspirație, 99 % transpirație". Ce vă pare mai important?

- a) "inspirația";
- b) "transpirația".

2y. Sînt oameni care afirmă că telepatia există. Alții afirmă contrariul. După părerea dv., există sau nu?

- a) da;
- b) nu.

30. Cînd sînteți invitat la o petrecere:

- a) știți cînd trebuie să plecați;
- b) rămîneți deseori ultimul.

31.

J1. Care este distracția ce vă interesează mai mult?

- a) observarea păsărilor;
- b) prestidigitatia.

5Z. Trebuie să vă cumpărați o mașină. Gîndiți-vă bine: pentru alegerea unui anumit model ce are mai mare importanță?

- a) caracteristicile tehnice ale mașinii - puterea motorului, viteza etc.;
- b) înfățișarea exterioră: formă, culoare etc.

55. Ce preferați să predomine în biblioteca personală:

- a) cărțile de literatură (romane, poezii etc.);
- b) opere de reflecție și erudiție (eseuri filozofice, cărți de istorie etc.)

34. A. Gide a notat într-o zi în jurnalul său: «"Cunoaște-te pe tine însuți", maximă la fel de periculoasă, pe cît de unii. Omida care ar ști ce va deveni nu ar deveni niciodată fluture». Ce credeți despre această opinie, diferită de cea a lui Socrate?

- a) nu te cunoști niciodată suficient;
- b) prea multă introspecție strică acțiunii,

5j. Între aceste două genuri literare, care vă atrage mai mult?

- a) romanul polițist;
- b) poezia.

Jt)« Ați luat decizia, unei cumpărături importante:

- a) aveți tendința, după ce ați cumpărat, să analizați dacă decizia luată a fost bună sau nu?
- b) ceea ce e făcut, e bun făcut. Pentru ce să revii?

5I.

Aveți o carte de informare care vă interesează:

- a) o citiți de la prima la ultima pagină, respectînd riguros ordinea capitolelor;

b) o frunzăriți și citiți în primul rînd capitolul care vă interesează cel mai mult.

36. Cu ce aveți mai multă afinitate?

- a) cu teorii filozofice;
b) cu studiul fizicii.

39. Desenați pe o foaie albă primul lucru care vă vine în minte.

- a) ați avut tendință să desenați o figură geometrică, o mașină, un obiect neînsuflejit;
b) ați desenat un personaj, un animal, o plantă, un cer cu nori, ceva poetic, o figură fără semnificație precisă.

După ce ați răspuns la toate întrebările, completați tabelul de mai jos încercuind litera a sau b, conform răspunsurilor date de dv. Apoi totalizați răspunsurile pe fiecare coloană în parte.

întrebare	Răspuns	
	I	II
1-	b	a
2	b *	a
3	a	b
4	a	b
5	a	b
6	a	b
7	a	b
8	a	b
9	a	b
10	b	ar
11	b	a
12	b	a
13	a	b
14	b	a
15	b	a
16	a	b
17	a	b
18	b	a
19	b	a
20	b	a

întrebare	Răspuns	
	I	II
21	a	b
22	a	b
23	b	a
24	a	b •
25	a	b
26	b	a
27	a •	b •
28	b	a
29	b	a
...30	b	a
31	a	b
32 •	a	b
33	b	a
34	a	b
35	a	b
36	a	b
37 ...	a	b
38	b •	a
39	a	b
Total:		

Interpretare

Punctajul obținut în coloana I arată dacă sînteți o persoană care are "spirit geometric", cel din coloana a II-a dă cota "spiritului de finețe".

Aveți un "spirit geometric" accentuat dacă ați totalizat 30 de răspunsuri sau chiar mai multe pe coloana I. "Vedeți roșu" cînd vi se vorbește de telepatie, de farfurii zburătoare sau numai de importanța intuiției. Nu vedeți partea poetică a lucrurilor, sînteți prea rigid în viața cotidiană. În schimb, aveți anumite calități in-telectuale, cum ar fi clarviziune, spirit de organizare, bun simț, poate chiar prea mult. Nu trebuie să pierdeți din vedere că adevăratul spirit științific trebuie să meargă mai departe de bunul simț.

Aveți "spirit geometric" temporal dacă ați însumat $\hat{5}$ -30-de răspunsuri în coloana I. Sînteți dintre aceia cărora le place să "pipăie" înainte să creadă, înțeleg orice lucru și preferă să-l înconjoare cu mai multă observație decît spontaneitate. Dar dv. nu închideți "poarta fanteziei" și aveți, desigur rar, puțină "nebulie",¹ fără de care, în mod paradoxal, individul nu este echilibrat.

Dacă ați totalizat între 16 și 24 de răspunsuri în una sau alta din coloane, nu vă caracterizați printr-un "spirit de finețe" net, ci - după circumstanțe - vă comportați cînd într-un fel, cînd în altul.

În cazul în care aveți între 25 și 30 de răspunsuri pe coloana a II-a, sentimentele au mai mare importanță decît rațiunea. Aveți un 'spirit deschis', care vă ajută să nu cădeți în confuzie și credulitate.

Dacă aveți 30 de răspunsuri sau chiar mai multe în coloana a II-a, pentru dv. contează numai intuiția și experiența subiectivă. Considerați că talentul înlocuiește munca, iar improvizația înlocuiește organizarea. Sînteți delicat, plin de fantezie și talent. (P.M.)

Vă cunoașteți nivelul funcțional al emisferelor cerebrale?

Rezultatul cercetărilor efectuate de profesorul de psihologie Roger Sperry, pentru care a primit, în 1981, Premiul Nobel pentru medicină, atestă specializarea funcțională a emisferelor cerebrale la om. Cu alte cuvinte, el demonstrase experimental că fiecare emisferă cerebrală este specializată în realizarea unor anumite funcții cognitive: emisfera stîngă răspunde de prelucrarea verbală a informației, iar emisfera dreaptă de prelucrarea videospațială. Cercetările ulterioare ale specialistilor au stabilit că extrem de rar cele două emisfere se dezvoltă la fel, că aproape întotdeauna ele funcționează asimetric, înregistrîndu-se o predominanță¹ emisfencă și o preferință emisfERICĂ. Funcțiile psihice controlate de emisfera stîngă sînt limbajul, scrisul, raționamentul și calculul logic, capacitatea de analiză; emisfera dreaptă controlează în primul rînd înțelegerea nonverbală, recunoașterea formelor, a tonului și intonațiilor, imaginația, intuiția, identificarea figurilor umane, gîndirea videospațială.

Preferința pentru activitățile care implică manifestarea funcțiilor psihice controlate în special de una din emisferele cerebrale ne poate indica ce predorință emisfERICĂ avem. Această idee stă la baza testului pe care vi-l propunem, tradus și adaptat după E.S. Jurikov, A.B. Zolotov, "Cum vă apropiați de ora descoperirilor", Editura Știința, Chișinău, 1990. Rezolvînd testul, veți cunoaște valoarea nivelului funcțional al celor două emisfere și mărimea asimetriei funcționale a propriului dv. creier în momentul testării. •

în continuare stat date 50 de enunțuri (itemi). Citiți-le cu atenție, Notăți cu A enunțurile care exprimă o însușire (o preferință) ce se manifestă constant la dv.; dacă enunțul exprimă o însușire (o stare) care se manifestă adesea, notați-l cu B; dacă itemul exprimă o însușire, ce se manifestă uneori, notați-l cu C; cu D notați enunțurile care exprimă o însușire întâlnită foarte rar la dv.; când itemul exprimă o însușire care nu se manifestă niciodată la dv., notați-l cu E.

1. Sint înclinat spre analiza și clasificarea obiectelor și fenomenelor.

Li Raționamentele mele au, în general, un caracter concret.

3. Prefer să-mi îmbogățesc cunoștințele prin activități intelectuale, cum ar fi lectura unor cărți, audierea unor discuri, decît prin observații și experiențe proprii (nemijlocite).

4. Imaginația mea este, plastică/vie (gîndesc în imagini).

f. Pot anticipa evenimentele bazîndu-mă, pe cît posibil, pe propria experiență;

0. Sînt isteț și ingenios.

/, Reușesc să apreciez suficient de exact durata evenimentelor.

0. Memorez greu cuvintele (cîntece, versuri, limbi străine).

0. Percep cu ușurință cuvintele (aud bine chiar dacă se vorbește în șoaptă).

IU. ..Sînt un practician (mă orientez bine în fața situațiilor concrete și le rezolv cu succes).

11. Nă am ureche muzicală (cînt fals, nu pot reproduce corect melodiile)..

12. Sint -receptiv față de tot ce se petrece în jurul meu, în natură sau în societate, atît la aspectele generale, cît și la detalii'.

13. Am memorie bună- (îmi amintesc aproape tot ce am învățat).

14. Prefer să judec și să apreciez ceea ce se întîmplă după criterii personale.

ID, Reușesc să pun în evidență (să descopăr, să înțeleg) legăturile dintre obiecte, fenomene sau procese.

IU. Reușesc să mă concentrez asupra lucrului- (citit, rezolvare de probleme etc.) chiar dacă în jurul meu este zgomot.,

1/. Am o voce, răgușită, fără rezonanță.

IO. în general, mesajul operelor de artă îmi produce o emoție puternică.

iy. în compania celor egali cu mine (colegi, prieteni) sînt primul care începe să vorbească.

Zii. De obicei învăț ușor la disciplinele umaniste (și pot chiar să le explic altora).

21. Gîndurile mele o iau înaintea cuvintelor, -Încît atunci cînd vorbesc încep să amestec cuvintele.

22. Pot imita (voci, comportamentul persoanelor etc.).

23. Prind ușor ritmurile muzicale.

24. Sint o fire pesimistă.

25. Cînd cineva' sugerează" o idee nouă, am tendința spontană de a întreba ce argumente are în sprijinul acelei idei,

26. Sînt mereu cu ochii în patru (vigilent).

27. Sînt o fire optimistă.

28. Deseori găsesc repede rezolvarea, unei probleme (într-un moment de inspirație).

29. Mă enervează (deranjează) gesturile/mimica cu care unii oameni își însoțesc vorbirea.

30. Se întîmplă ca sentimentele (intuiția) să-mi arate calea de ieșire din situații dificile (la rezolvarea problemelor, în căutarea unor soluții).

31. Am tendința de a sistematiza materialul pe care îl studiez.

32. Fraze identice sau aproape identice îmi apar uneori ca expresia unei atitudini amicale, alteori ca o amenințare.

33. Calculez bine.

34. Îmi este ușor să pronunț și să dau intonația corectă cuvîntelor la învățarea limbilor străine.

35. Am tendința de a clasifica toate lucrurile și fenomenele cu care vin în contact.

36. Piese de teatru radiofonice sau povestirile auzite la "vîd" sub forma unor imagini foarte plastice.

37. Nu am memoria chipurilor (a figurilor) oamenilor.

38. Aud bine anumite sunete, precum cel produs de spargerea unei sticle, de curgerea apei, de ceasurile mecanice etc.

39. Întîi acționez, apoi meditez la ce am făcut.

40. Cînd privesc un obiect oarecare, primul lucru pe care îl sesizez este forma obiectului.

41. Am tendința de a generaliza experiența acumulată.

42. Rețin ușor melodiile nok și pot să le reproduc corect.

43. Abordez cu ușurință orice subiect de discuție.

44. Uit repede ceea ce am învățat în timpul școlii.

45. Nu îmi atrag atenția unele zgomete, precum cele produse de ceasurile mecanice, clipocitul apei, lătratul cîinilor.

46. Îmi amintesc mirosurile, sunetele, culorile încă din cea mai fragedă copilărie.

47. Consider că sentimentele (intonația) într-o discuție sînt doar o piedică, importantă este ideea exprimată.

48. Chiar în prezența colegilor, prietenilor, evit să inițiez o discuție.

49. Îmi este ușor să învăț algebra.

50. Pot compara mintal forma obiectelor (sau a părților componente ale acestora).

Calcularea scorurilor și interpretarea rezultatelor

Fiecare enunț din test va fi raportat la următoarea scală de apreciere. Se acordă:

- 4 puncte dacă ați notat enunțul cu A;
- 3 puncte dacă l-ați notat cu B;
- 2 puncte dacă ați marcat enunțul cu C;
- 1 punct dacă ați notat enunțul cu D;
- 0 puncte dacă l-ați notat cu E.

După ce ați acordat punctajul fiecăruia din cei 50 de itemi, separat faceți suma punctelor realizate la enunțurile fără soț (1, 3, 5, ...49), totalul reprezentând valoarea brută a nivelului funcțional al emisferei stângi, și a punctelor realizate la enunțurile cu soț (2, 4, 6, ...50), totalul acestora reprezentând valoarea brută a nivelului funcțional al emisferei drepte. Transformați apoi punctajul brut în procente, considerând 100% ca fiind suma punctajului brut pentru cele două emisfere. În continuare calculați diferența (în procente), scăzând din valoarea procentului, obținut pentru emisfera stângă valoarea procentului obținut pentru emisfera dreaptă. Rezultatul obținut poate fi "0", reprezentând funcționarea simetrică a celor două emisfere, poate fi un număr pozitiv, care arată dominanța emisferei stângi, sau un număr negativ, care reprezintă dominanța emisferei drepte. Valoarea acestei diferențe ne dă mărimea asimetriei funcționale a creierului. Cu cât punctajul brut obținut pentru fiecare emisferă se apropie mai mult de 100, cu atât nivelul funcțional al emisferei respective este mai crescut.

Dacă rezultatul autoevaluării indică o predominanță a emisferei stângi, concluzia este că pentru dumneavoastră activitățile în care puteți obține cele mai bune rezultate sînt cele legate de prelucrarea logică a informației (calcul, rezolvarea problemelor de matematică), transmiterea verbală sau în scris a informației sau cele care presupun capacitatea de a argumenta și susține ideile și propunerile proprii sau ale altora. Ca profesii sînt indicate cele de informatician, inginer, jurist, profesor de științe exacte.

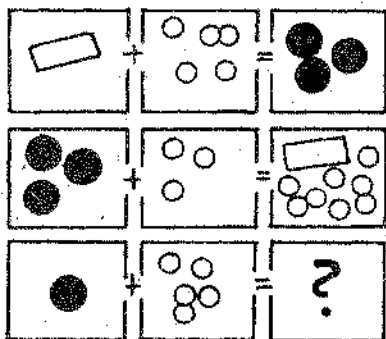
Dacă rezultatul autoevaluării indică o predominanță a emisferei drepte, concluzia este că pentru dumneavoastră activitățile în care puteți obține cele mai bune rezultate sînt cele care presupun perceperea lumii în întregul ei, o mare rapiditate de înțelegere a esenței evenimentelor pe cale intuitivă, fără o analiză logică consecventă a acestora, capacitate de imaginație și proiecție videospațială. Dintre profesiile indicate se recomandă cele de profesor de științe umaniste, psiholog, actor, scriitor,

• Deoarece activitățile profesionale la acest sfîrșit de mileniu solicită tot mai mult atît funcțiile psihologice controlate de emisfera stîngă, cît și pe cele controlate de emisfera dreaptă, fără a încălca asimetria funcțională a creierului, noi putem modifica nivelul funcțional al emisferelor. Aceasta se poate realiza prin activități susținute de gimnastică intelectuală și antrenament creativ. (M.C., D.Ș.)

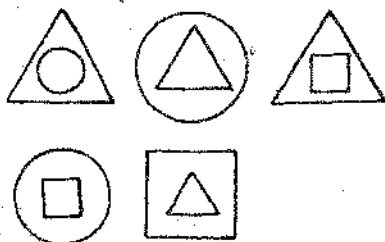
Dezlegați enigmele

Vă propunem un joc al minții și inteligenței, prin intermediul căruia vă puteți autocunoaște mai bine. Puteți organiza chiar un concurs: cine rezolvă cel mai repede - se înțelege, și corect - cele zece enigme?

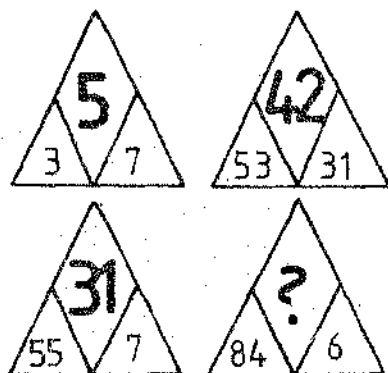
A. Ce trebuie să plasăm în locul semnului de întrebare?



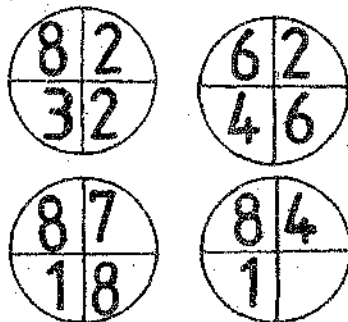
C. Ce figură trebuie desenată în spațiul rămas liber?



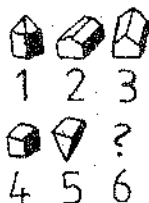
B. Ce număr trebuie pus în locul semnului de întrebare?



D. Cu ce număr vă gîndiți să completați cercul?



E. Care este corpul geometric ce urmează logic în seria desenată?



F. Ce cifră ar dispărea dacă, s-ar desena și cel de-al șaptelea pătrat?

6	4	3
7	1	1
5	8	9

7	1
3	4
9	5

5	1
	3
	4

2	8	7
4	1	5
9		3

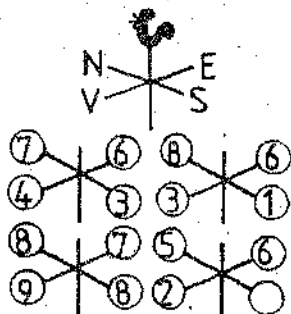
9	1
3	4
	5

3	8
	1
	4

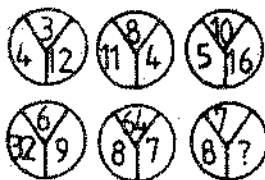
G. Ce număr trebuie înscris în careul rămas liber?

12	32	84	14
6	4'	7	..6 _B
4,	16	24	

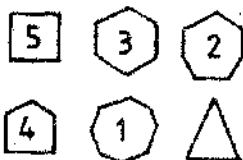
XX. Ce cifră trebuie plasată la sud pe cea de-a patra giruetă?



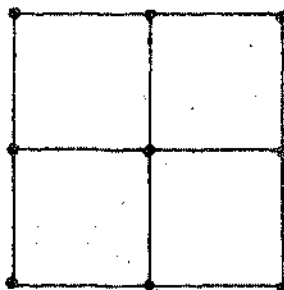
I. Ce număr trebuie înscris în locul semnului de întrebare?



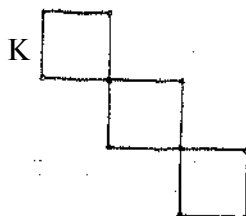
J. Care cifră trebuie înscrisă în triunghi?



K. Priviți cele patru pătrate din figura alăturată, construite din 12 bețe de chi-brit. Puteți construi doar trei pătrate mutând 4 bețe?



Solup:



A. în locul semnului de întrebare trebuie plasat un dreptunghi, pentru că numai astfel se păstrează echivalența (dreptunghiul valorează 10 puncte, cercul negru 5, iar cercul alb 1 punct).

B. în locul semnului de întrebare trebuie pus numărul 45, deoarece numerele înscrise în celelalte romburi reprezintă jumătate din semisuma numerelor din triunghiuri,

C. în spațiul rămas liber trebuie desenat un cerc în interiorul unui pătrat, aceasta fiind figura care lipsește din seria formată din figurile geometrice: cerc, pătrat, dreptunghi, înscrise succesiv unele în celelalte.

D. Numărul 2 completează ultimul cerc: se observă că în celelalte cercuri suma numerelor pe o diagonală reprezintă dublul sumei numerelor pe cealaltă diagonală,

E. Trebuie desenată o piramidă triunghiulară, pentru că numărul fațetelor corpurilor geometrice desenate scade.

F. Dacă s-ar fi desenat și cel de-al șaptelea pătrat, ar fi trebuit să dispară cifra 3, plasată în colțul din dreapta sus.

G. în careul rămas liber trebuie trecut numărul 38, pentru că și în celelalte cazuri ultimul, careu conține dublul cîtului numerelor aflate în careul superior și mediu ($14:6 \times 2 = 38$).

H. Pe cea de-a patra giruetă indicînd sudul trebuie trecut numărul 3, pentru că totdeauna $N+S=E+V$.

I. în locul semnului de întrebare trebuie pus numărul 128 ($64 \times 2 = 128$).

J. în triunghi trebuie înscrisă cifra 6, deoarece numărul laturilor figurilor desenate adunat cu cifra din fiecare poligon dă totdeauna 9. (A.C.)

Vă place să meditați?

Sînt momente în viața noastră cînd ne place să amînam o acțiune concretă și să gîndim, să emitem idei, să încercăm să înțelegem, momente în care nu ne interesează să facem, ci să rămînem calmi și senini pentru a medita, a face planuri. Pentru unii aceste momente sînt rare, pentru alții, în schimb, foarte frecvente. Unii consideră aceste momente ca o pierdere de timp, alții ca o necesitate, o plăcere sau un lux pe care și-l permit îndată ce au posibilitatea. Unor persoane le place ca în aceste momente să discute cu alții, să-și dea frîu liber gîndurilor în fața altora. Există însă și persoane care se jeneză de o astfel de gîndire liber exprimată, preferînd s-6 facă în solitudine. Deci sînt oameni cărora le place să mediteze, într-un fel sau altul, și oameni cărora nu "le place să mediteze.

Dumneavoastră cîrui tip aparțineți? Vă place să meditați? Răspundeți la următoarele întrebări și veți afla.

La fiecare din întrebările de mai jos încercuiți varianta de răspuns care, după părerea dv., vi se potrivește în cea mai mare măsură, vă caracterizează cel mai bine.

1.. Care din următoarele' acțiuni vi se pare cea mai plăcută?

- a) să scriu o scrisoare
- b) să telefoniez unui prieten
- c) să beau o cafea
- d) să. mă duc la culcare
- e) să -mă gândesc la ceea ce voi face mîine

L>. Cumpărînd un nou frigider, care ar fi primul lucru pe care l-ați face?

- a) aș pune în el, la rece, o băutură sau apă minerală
- b) aș citi instrucțiunile de utilizare
- c) m-aș gândi care este cel mai bun mijloc de a-l folosi
- d) l-aș umple imediat cu cît mai multe alimente
- e)-aș aștepta și l-aș privi- pentru a mă obișnui cu el în casă

3. Care din următoarele zile vi se pare cea mai plăcută?

- a) -luni;
- b) marți;
- c) vineri;
- d) sîmbătă;
- e) duminică

4. Ce culoare v-ar plăcea să vedeți în acest moment?

- a) verde;
- b) albastru;
- c) roșu;
- d) galben;
- e) violet

5. Ce gânduri, sentimente aveți cu privire la visele dv.?

- a) nici unul, pentru că visez • foarte puțin sau deloc
- b) curiozitate, pentru că aș vrea să le înțeleg mai-bine
- c) un pic de teamă, pentru că sînt ciudate
- d) o plăcere subtilă și o stare de confort psihologic
- e) o dorință puternică de a vorbi despre ele cu cineva

•O. -Cînd cineva nu vă răspunde la o întrebare, cum procedați?

- a) încep -să mă enervez
- b) încerc să mă gândesc de ce' nu>mi răspunde
- c) repet întrebarea, gîndindu-mă că nu a auzit
- d) pun altă întrebare
- e) sînt încurcat și- nu știu ce să fac

7. Cînd priviți pe cineva sau ceva, de unde începeți?

- a) de jos;
- b) de sus;
- c) de la dreapta;
- d) de la centru (din-mijloc);
- e) din sînga

8. Cînd vi se cere părerea despre cineva, ce faceți?

- a) spun cu sinceritate ceea ce* cred
- b) mă gândesc mai întîi la motivul pentru •care mi se cere părerea
- c) încerc întotdeauna să spun numai lucruri favorabile, pozitive
- d) nu sînt niciodată descumpănit
- e) trag de timp și adesea încerc să nu răspund

3. Momentele care vă plac cel mai mult sînt cele:

- a) de dimineață
- b) de la mijlocul zilei
- c) de după-amiază-
- d) din timpul serii
- e) din timpul nopții

10. Dacă telefonați unui prieten din altă localitate:

- a) îmi place să-i spun, spontan, cît mai multe lucruri
- b) caut să mă pregătesc cu privire la lucrurile pe care i le voi spune
- c) uit adesea să-i spun ce aveam de gînd
- d) prefer să-l las pe el să vorbească
- e)-îmi face plăcere că l-am sunat și-l simt apropiat

Calcularea și 'interpretarea rezultatelor

întrebarea;	a	b	c	d	e
1	8	5	2	0	10
2	2	5	8	0	10
3	2	5	10	8	0
4	8	10	5	2	0
5	0	10	2	8	5
6	0	10	5	2	8
7	5	2	0	10	8
8	5	10	0	2	8
9	8	0	2	5	10
10	5	8	0	2	10

Dacă ați obținut între 0 și 45 de puncte: sînteți o persoană practică, foarte puțin înclinată către meditație. Nu vă place acest lucru, după cum nu vă place nici să stați de vorbă cu alții despre gîndurile dv.

Între 46 și 60 de puncte: sînteți capabil să vă opriți din cînd în cînd asupra propriilor gînduri, dar parcă vă simțiți vinovat de acest lucru. Dacă vă vin idei mai complexe, le țineți pentru dv., vă jenați să le discutați cu alții. Vă sfătuim să renunțați la această autocenzură, nu vă rușinați să discutați și cu alții; ideile care vă vin sînt un, bun exemplu că sînteți o persoană inventivă.

Între 61 și 70 de puncte: vă place să alternați momentele de acțiune cu cele de meditație. Pentru dv. a gîndi este o plăcere care vine după trebuința de a acționa. Atenție, totuși: este posibil să vă vină idei ciudate care să vă împiedice să lucrați. Vă sfătuim de aceea să profitați mai mult de momentele în care puteți gîndi fără a fi presat de vreo acțiune concretă. Încercați să găsiți, în spatele ideilor care vă vin, omul de profunzime din dv. care nu a dispărut.

Între 71 și 80 de puncte: sînteți înclinat mai mult spre meditație decît spre acțiune practică, iubiți mai mult teoria și fantezia. Atunci cînd trebuie să acționați, o faceți cu mare efort; cînd gîndiți vă simțiți însă mai liber decît atunci cînd acționați. Vă recomandăm să vă planificați cît de cît momentele de meditație, pentru că altfel s-ar putea întîmpla să o faceți numai din, lene. Aveți mari posibilități de a vă dezvolta, dar există riscul de a nu reuși nici să gîndiți, nici să acționați. Vă pîndește frustrarea.

Între 81 și 100 de puncte: sînteți înclinat spre meditație. V-ați obișnuit să acordați înțietate reflecției și plăcerii de a discuta ideile și fanteziile dv. și cu ceilalți. Aveți ceea ce se numește o atitudine filozofică de bază. Vă recomandăm să acordați atenție lucrului, activității dv. profesionale, pentru că dacă există o contradicție între aceasta și tendința spre reflecție puteți avea dificultăți, dezadaptări.

Dacă, în schimb, aveți o activitate și o situație care facilitează atitudinea dv. speculativă, vă vedem tot mai implicat în aceasta din urmă. (J.S., F.S.)

Exersați¹-v d capacitățile intelectuale

La orice vîrstă, dar mai ales în anii tinereții, ne putem ameliora performanțele intelectuale. Creierul - organul gîndirii - trebuie exersat continuu. Lenea de a gîndi este la fel de dăunătoare ca și evitarea muncii.

A acționa rațional, a surprinde dintr-o privire relațiile esențiale dintre elemente, a memora rapid un volum mare de informații, a fi creativ se învață!

"Vă propunem cîteva exerciții de "gimnastică cerebrală", adaptate după Monique Le Poncin, autoarea lucrării de mare succes "Gym Cerveau" (Editura Stock, Paris, 1987).

Găsiți comentarea exercițiilor în paginile următoare. Nu vă grăbiți însă să le citiți. Încercați cu ambiție să aflați singuri răspunsurile corecte.

Spiritul de observație, memoria imediată și inteligența dv. vor atinge performanțe mereu mai înalte dacă -le veți exersa -zilnic la locul de muncă, în ambianța familială, în relațiile cu ceilalți.

Nu uitați: depinde de dumneavoastră să vă sporiiți capacitățile intelectuale!

Spiritul de observație

A) Timp de 10. secunde priviți atent literele din figura 1. Apoi, fără a mai privi desenul, încercați să răspundeți la întrebările formulate la pagina următoare.

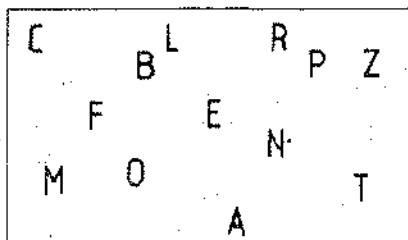


fig. 1

B) Priviți timp de 10. secunde fisele din figura 2. Deschideți apoi cartea la pagina 42 și încercați să răspundeți la întrebările formulate, fără a mai privi desenul.

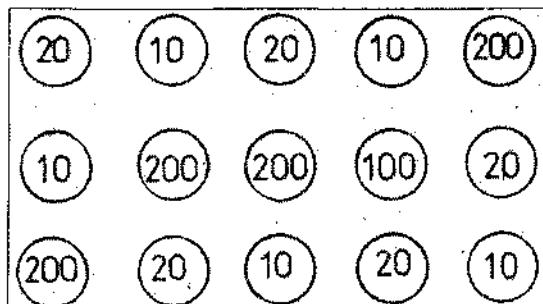
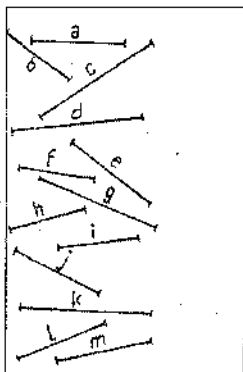


fig. 2



C) în figura 3 sînt prezentate mai multe segmente de dreaptă de diferite lungimi. Priviți-le cu atenție timp de 15 secunde. Apelînd la memorie, încercați să răspundeți la întrebările de la-pagina 42.

fig. 3

Memoria imediată

A) încercați, în 30 de secunde, să memorați următorul șir de litere: R, T, I, V, T, E, A, T, C, A, I, E. Ce cuvînt puteți forma din cele 12 litere ale șirului?

Timp limită: Iminut.

B) Citiți cu atenție de 3 ori cele 2 serii de cifre: 8, 4, 6, 7, 2, 6 și 5-3, 9, 6, 8, 7. încercați să reproduceți din memorie cele două serii de numere.

Timp limită: 1 minut.

Inteligența

A) Observați foarte atent șirul literelor: A, A, B, C, D, G, H, I, i, M, N, O, P, Q. Găsiți logica formării acestui șir de litere și încercați să-l completați. Aveți la dispoziție 45 de secunde.

B) Priviți- numerele din dreptunghiul de mai jos (fig. 4): ele sînt formate după o anumită regulă. Ce număr se abate de la această regulă?

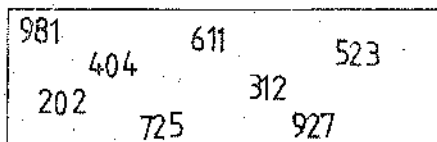


fig. 4

Comentarii

Spiritul de observație

A) Readucîndu-vă în memorie desenul din figura 1, formulați oral, într-un singur minut, răspunsurile la următoarele două întrebări:

a) Ce litere erau plasate în locurile indicate prin cercuri? (fig. 5)

b) Ce -cuvînt poate fi format din aceste litere?

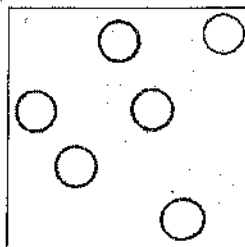


fig- 5

B) Pentru a vă mobiliza spiritul de observație, încercați să răspundeți în 20 de secunde la următoarele întrebări, avînd în memorie figura 2:

- a) Cîte fise erau?
- b) Ce valori aveau?
- c) Care valoare apărea o singură dată?

C) Tot pentru dezvoltarea • spiritului

de observație, gîndindu-vă la segmentele de dreaptă din figura 3, indicați:

- a) Care sînt segmentele de dreaptă egale cu segmentul a?
- b) Dar cu segmentul b?
- c) Cîte segmente de dreaptă sînt egale cu segmentul c?

Aveți la dispoziție 30 de secunde!

Rezolvare

Spiritul de observație

"A) a) în locurile indicate prin cercuri erau plasate literele: L, R, F, E, O, A.

b) Din aceste litere poate fi • format cuvîntul: FLOARE.

B) a) Erau desenate 15 fise.

b) Fisele erau de patru valori (1G, 20, 100, 200).

c) Fisa cu valoarea de 100 apărea o singură dată.

C) a) Segmentele de dreaptă e, j, l, m sînt egale cu segmentul c.

b) Segmentele de dreaptă f, h, i sînt egale cu segmentul b.

c) Trei segmente de dreaptă (d, g, k) sînt egale cu segmentul c.

Memoria, imediată

A) Din cele 12 litere _ poate fi format cuvîntul CREATIVITATE.

Inteligența

A) Șirul este format din literele alfabetului limbii române. Sînt transcrise primele două litere, omițîndu-se cea de-a treia; apoi sînt transcrise următoarele trei litere,, trecîndu-se peste două litere consecutive ș.a.m.d. Șirul se va completa cu literele: T, U, V, W, Y, Z, întrucît au fost omise patru litere: R, S, Ș, T.

B) Regula de formare a literelor din dreptunghi: din cifra sutelor se scade cifra unităților. Diferența constituie cifra zecilor. Numărul intrus este 611 (nu se respectă regula de formare a lui). (A.C.)

Tipologie intelectuală

I. Citiți cu atenție fiecare povestire și răspundeți cît mai repede posibil la întrebările ce se pun.

1. I. A început o ploaie mărunță. Dină își strînsese mai tare gulerul pardesiului. După ce trecu de chioșcul din

colț, văzu că lumea se grăbea. Erau mulți copii și adulți. Unii mergeau în aceeași direcție și- se chemau sau se salutau între ei. Ghiozdanul s-a umezit. Prin frunzișul auriu al pomilor de pe marginea străzii șuiera vîntul. Dar iată, nu mai este mult...

- a) Unde mergea Dina?
b) În ce anotimp are loc acțiunea povestirii?

Z. Andrei îi întinde tatălui său lingurița cerută. Mama zîmbește și face un semn discret spre Petrișor.

- I-ai conti'olat lecțiile? Apoi se întoarce spre fotoliul de lîngă geam.

- Tată, nu vii la masă?

- a) Cîte personaje se află în cameră?
b) Care e cel mai tînăr dintre cei din cameră?
c) Care e cel mai în vîrstă?

3» Instalatorul împreună cu mecanicul blocului s-au apropiat de ușa de la intrare a familiei Ardeleanu. Tocmai ieșea sora mamei lui Ionică de la familia Ionescu.

- Nu vă supărați, -soacra dv. este acasă?

- Da, vă așteaptă.

- a) Ionică este rudă cu familia Ionescu?
b) Dacă da, ce fel de rudă?

4". "Scrie mai cu atenție. Vezi să nu uiți exercițiile la aritmetică. Ai de scris de trei ori tabla înmulțirii cu 3, cele două probleme... M-am uitat peste ele, sînt ușoare. Ai de făcut doar cîte două operații aritmetice la fiecare."

- a) Cîte operații aritmetice are de transcris pe caiet elevul căruia i se atrage atenția în textul de mai sus?
b) În ce clasă credeți că este?

5. Există multe feluri de a scrie: scriere latină, scriere cu litere chirilice, scriere cu litere gotice, cu litere grecești, cu caractere arabe, cu semne chinezești, cu litere ebraice și multe altele.

- a) Cîte feluri de scrieri au fost enumerate?
b) Enumerați scrierile din care cunoașteți litere, chiar dacă este vorba doar despre cîteva.

6. Este foarte cald. Un dulău mare, lăptos caută umbră, mișcîndu-se leneș, un cățeluș dichisit¹ și delicat, negru latră un timp la dulău, apoi pleacă în direcție opusă. Pomul de pe marginea străzii foșnește ușor. Din el își nasc două vrăbiuțe, descriind o traiectorie între pomii și brazii din părculețul de peste drum. Pe gardul casei de lîngă părculeț trece o pisică vărgată: Vai ce cald e!...

- a) Despre cîte ființe s-a vorbit în povestire?
b) Care este ființa cea mai mică dintre cele despre care se spune -cîte ceva în povestire?

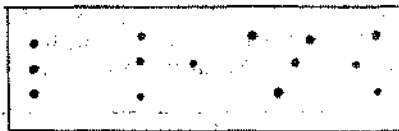
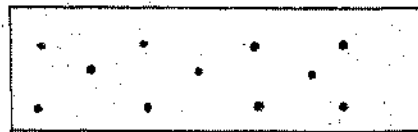
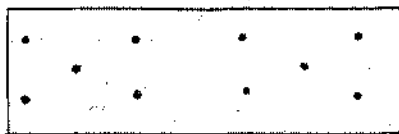
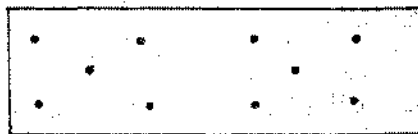
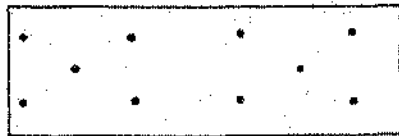
7. Abia am reușit, spuse Sandu. Era foarte mare aglomerație. Geamantanul mamei-era ticsit, cu greu l-am cărat. Dina avea tot felul de pachete și pachețele, plus umbrela mamei. Petrișor, în fruntea echipajului, ținea cele mai mici pachete și biletele. Fiul fiicei mele a fost la înălțime. Abia am avut timp să-mi iau rămas bun...

- a) Ce fel de rude erau, față de Sandu, cei ce au plecat?
b) Cîte dintre ele erau rude apropiate?

XI. Mai jos se dă o listă codificată de mărci de automobile, ce trebuie decodificată. Marca fiecărei mașini e scrisă prin cifre, care reprezintă numărul din alfabet al literei incluse în denumirea (marca) mașinii. (Timp de rezolvare: 3 minute.)

- a) 6/ 15/" 17/ 4/
b) 4/ 1/ 3/ 97 1/
c) -6/ 9/ 1/ 20/
d) 13/ 5/ 17/ 3/ 5/ Al 5/18/
e) 15/ 16/ 5/ 12/
f) 23/ 15/ 12/ II 1/
g) 2/ 22/ -9/ 3/ 11/-
h), 1/ 12/ 6/ 1/ - 17/15/ 13/ 5/ 15/
i) 20/ 17/ 1/ 2/ 1/ 14/ 20/
j) 17/ 5/ 14/ 1/ 22/ 12/ 20/

III Se dau 8 dreptunghiuri. În interiorul fiecăruia se află un număr de puncte. Reuniți-le așa cum considerați, dv. că" este mai bine. Fiecare dreptunghi reprezintă o problemă și trebuie tratat ca atare.



Răspunsuri

Secțiunea I are în atenție perspicacitatea. Probele sînt-gradate-ca dificultate.

1. a) la școală; b) toamna (2 puncte)
2. a) 4 persoane; b) Andrei; c) bunicul (3 puncte)
3. a) este rudă prin alianță; b) nepot de soră din parte mamei (pentru răspunsul corect la a obțineți 1 punct; pentru răspunsul corect la b acordați-vă 2 puncte; total 3 puncte)
4. a) 34 de operații; b) în prima clasă (2 puncte)
5. a) 7 (pentru a un punct; pentru b cîte un punct pentru fiecare alfabet din care cunoașteți litere)
6. a) 5; b) cele două vrăbiuțe-(2 puncte)
7. a) mama, sora și nepotul; b) mama cu Sandu, mama cu Dina, Sandu cu Dina (pentru a 1 punct; pentru b 3 puncte; total 4 puncte)

Secțiunea a II-a

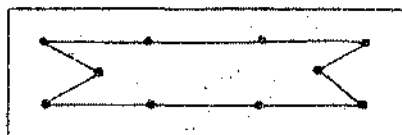
- a) Ford; b) Dacia; c) Fiat; d) Mercedes; e) Opel; f) Volga; g) Buick; h) Alfa-Romeo; i) Trabant; j) Renault. (Se acordă cîte 2 puncte pentru fiecare rezolvare corectă.)

Secțiunea a III-a are o structură proiectivă. Interesează modalitatea de reunire a punctelor din dreptunghiuri. Punctele din primele patru dreptunghiuri pot fi reunite în structuri ce cuprind toate punctele într-o singură figură geometrică mai

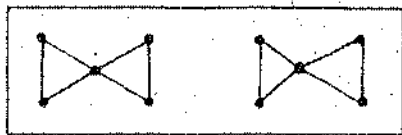
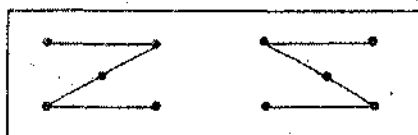
mare, ce conservă linia superioară și linia inferioară din dreptunghi. Față de primele patru, următoarele două dreptunghiuri au cîte un punct în plus și permit figuri geometrice simetrice, complexe. Ultimele două dreptunghiuri au un număr și mai mare de puncte care pot fi reunite în diferite moduri, fapt ce sporește dificultatea realizării unor figuri geometrice simetrice.

Tendința de a reuni punctele-de pe laturile dreptunghiurilor într-o singură figură și doar cu linii drepte pune în evidență spiritul de sinteză și puterea de sistematizare. Dacă se construiesc două figuri simetrice, aceasta evidențiază tendința de distanțare față de fenomenele lumii înconjurătoare și trăirea unor stări emoționale contradictorii. Organizarea coerentă a desenului (5) cu ritmuri simetrice evidențiază o personalitate echilibrată, analitică. Operarea doar cu linii curbe, rea-lizîndu-se doar modele ornamentale, exprimă un dezvoltat spirit artistic (6). Modelele artistice pot fi mai complicate decît cele prezentate. Ultimele două modalități de reunire a punctelor prin linii drepte și curbe trădează o oarecare dezordine în structura intimă a personalității, tensiuni interne, o discretă disociere de sine (7, cercul central).

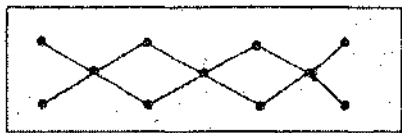
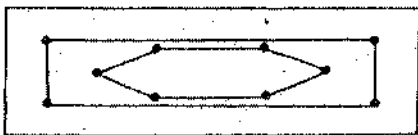
Secvența a IH-a a testului nuanțează interpretarea punctajului obținut la primele două secvențe, care cu cît este mai mare cu atît reflectă un nivel mai ridicat al inteligenței. Dacă s-au obținut rezultate mai bune la secțiunea I,, atunci în structura inteligenței predomină perspicacitatea. Un punctaj de 8-10 la secțiunea I reflectă o perspicacitate mai puțin pronunțată. Același lucru se poate spune și despre capacitatea de sinteză și puterea de abstractizare. Combinarea cu aspectele stilistice ale personalității arată marea variabilitate a tipologiei intelectuale, complexitatea psihicului uman, (U.S.)



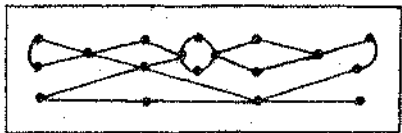
2



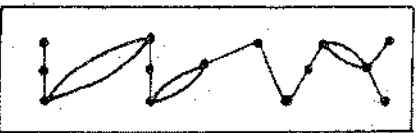
4



6



8



4

Inteligență, intuiție, imaginație

Diagnosticarea inteligenței

Inteligența se definește, în general, prin posibilitatea unei persoane de a rezolva o problemă teoretică sau practică, de a identifica, ierarhiza și prelucra elementele sale, formulând concluzii, folosind creator experiența acumulată, în sensul extrapolării acesteia la rezolvarea unor probleme noi. Variabilă fundamentală în structura personalității umane, definirea inteligenței nu a întrunit un limbaj comun din partea specialiștilor. Complexitatea structurii sale a impus și rezervele cuvenite vizavi de diversele modalități de diagnostic, ceea ce ne conduce la a recomanda și noi interpretarea cu prudență necesară de către psihologii practicieni a rezultatelor testului pe care îl propunem spre a intra în arsenalul metodologic al laboratoarelor școlare. Prudența semnifică pentru noi confruntarea rezultatelor obținute prin aplicarea testului cu informațiile adunate prin alte mijloace (randamentul activității școlare, alte teste etc.), dar mai ales raportarea acestora la ansamblul caracteristicilor persoanei investigate pentru a surprinde, după cum se exprima profesorul Vasile Pavelcu, "formula personală" a fiecărui subiect investigat.

Dacă, în plan vertical, inteligența cunoaște stadii și graduri diferite de dezvoltare genetică, demonstrate de J. Piaget, în plan orizontal această variabilă prezintă diferențieri de la individ la individ. Inteligența apare ca o variabilă de bază a personalității și, în această calitate, ea este condiționată specific de totalitatea factorilor, care intervin în structura caracteristicilor fiecărei ființe umane. Indiferent de coloratura specifică pe care o poate prezenta (teoretică, practică, estetică, socială, etc.), inteligența trebuie apreciată prin nivelul atins în desfășurarea proceselor intelectuale, prin calitatea organizării lor, prin relația formală implicată.

Aprecierea inteligenței ca factor general, care se găsește (poate doar în pondere diferită) în rezultatele oricărui test elaborat pentru diagnosticul unor variabile intelectuale, constituie un argument în favoarea eforturilor de a investiga această variabilă. În vreme ce factorii specifici (S) condiționează diferențierea aptitudinilor între ele, prezența factorului general (G), exprimat de teoria bifactorială a lui Spearman, con-

duce la corelația pozitivă dintre acestea. Cunoașterea nivelului de dezvoltare a inteligenței permite, în limitele populației normale, formularea unor ipoteze asupra nivelului de dezvoltare a altor aptitudini, precum rezultatele analitice privind variabilele intelectuale (factori spațiali, numerici etc.). Aceste considerații au determinat organizarea diagnosticului inteligenței din punctul de vedere al nivelului general și considerarea acesteia drept atitudine generală a persoanei. Cunoașterea nivelului de dezvoltare a potențialului intelectual al diferitelor populații, îndeosebi al celor tinere, aflate în formare, prezintă valoare deosebită din mai multe considerente, între care amintim: stabilirea în raport cu posibilitatea fiecărui elev a exigențelor procesului de învățământ (programe, conținuturi, metode) pentru a evita situațiile de supra sau subefort; folosirea potențialului intelectual în procesul de învățământ în scopul dezvoltării sale maxime; organizarea procesului de învățământ la nivelul unei clase de elevi, respectiv a situațiilor de învățare, astfel încât să se asigure dozarea corectă a efortului pe care devii trebuie să-l depună; orientarea spre forme de activitate, școlară și socială în condițiile realizării unui echilibru adecvat între solicitarea aptitudinilor intelectuale și nivelul lor de dezvoltare. În condițiile relansării și recunoașterii sociale a aportului psihologiei și psihologului în ameliorarea calității vieții, "dotarea" cu tehnici de lucru este una din obligații.

Testul pe care îl prezentăm, se încadrează prin structură pe linia testelor verbale de inteligență (elaborate de M. Lahy, A. Rey, M. Reuchlin), pentru că analiza temelor sub aspectul conținutului ne permite să identificăm implicarea în rezolvarea testului a proceselor gândirii: înțelegere și discriminare, analiză și sinteză, deducție și inducție, inferență, raționament prin analogie. Deși varianta originală indică timp limitat de rezolvare (20 minute), noi recomandăm oportunitatea încadrării sale în categoria testelor cu timp liber de execuție. Etalonul francez este realizat pe categorii de vîrstă, sex și nivel de pregătire, vizînd populații cu începere de la 19 ani, cu studii secundare sau liceale terminate. Examinările realizate de noi ne conduc la aprecierea că testul este aplicabil cu începere de la vîrstele de 14-15 ani. Nefiind încă elaborat un etalon propriu pe vîrste și clase, considerăm necesar ca, în primă fază, fiecare psiholog să întocmească etaloane provizorii, la nivelul populațiilor la care va aplica testul.

Testul conține 40 de itemi (probleme).

În continuare veți găsi diverse exerciții pe care va trebui să le rezolvați. Unele solicită înlocuirea unei serii de puncte prin cifre, litere sau un cuvînt apropiat; altele solicită sublinierea unor litere, cifre sau cuvinte care sînt într-o anumită relație cu seria.

NU UITAȚI: litera sau cifra o puneți în locul punctelor. Cîte puncte se află, atîtea litere sau cifre trebuie să înlocuiți. Dacă se solicită sublinierea, veți sublinia cuvîntul corespunzător. În cazul exercițiilor cuplate veți avea în vedere ambele operații.

Primele două exerciții sînt rezolvate ca model.

1. 36 12 24 48
- 2, pălărie pantof rochie ogîndă poșetă
gutuie cartof cireasă măr portocală

Comentariu la rezolvarea acestor două exerciții: fiecare număr din primul exemplu este format din două cifre, a doua cifră fiind dublul primei. În exemplul al doilea, pe fiecare rînd este subliniat cuvîntul care aparține altei clase de obiecte.

Rezolvați individual următoarele
exerciții;

19. 'ambasador pasăre unitate
AmbAsAdOr pAsArE

1. 420 (+9) 418 (+7) 415 (+4) 413 (+.)

20. sută trei' șase zece'

2. cenusa huilă jăratice; țesătură
zdreanță cămașă

21. ' I 1 V 2 XI 3 XV 4
/ VII 4 IX 3 XVII 6 XIII

3. bursă urs; grenadă ...

&*? " 19 55 28 73 6

4. 365 52 12; zile săptămîni

23. cană' stradă prietenie parlament
ură cal țarie text asprime perucă

5. înțelepciune onestitate curățenie

24. ZTF. rățaci 24 numai 23 rîde ..
>*»

or(J me
CALITĂȚI

liliac lalea 'narcisă bujori

' & ' F2R1 ^ C3S1N2F4

6. ACB DFE GIH ...

??r, trac dor " cart ...

7. 300 mult 40, mediu 2...;

27. r. dd 3 Patru 5 ^ se 4 °Pl

8. baltă 3 ocean 1, lac 2,
pratră pietriș .. rocă

28. g. 12 24 7 19 9 21 13 5..

9. 25

29. Spațiu - lungime; Timp -.....

1f|
Ili. lamet anmpia; metal-.....'

30. papetar arap; majoră ramă; dis-
peta

11. 1379-9731; 3791-19..

31. y i # - mșC ar e; moarte -,.....

12. bcdcb cdedc defed

32. 31 4 53 1 28 .11 6-109

13; 146-142.148 144 140:
149 143 145 141 (..^

33. cartotecă 123456789; 12367

14. rindea' ferăstrău; talaș

34. 10 14 17 .18 24 .22, 31 ..

13. mărfar tata lovitură, deplasare
6 . 4 8 "

35. 508(C) 247(D) 731(S) 328(T)
481(.)

16. tren aburi; trăsură cal; velier

36. etaj oraș casă stradă cartier
sêtar casă dulap batistă cameră

1 / . 1 000 12 6; mi do ..

37. scurt gros cojicis subțire, -lung
mic fals mare exact just

15. 1 2 4. 7 11

38) 1 000 Paul 10 muritor 100 om
8 mineral 800 aramă

39) •+==x =x+:- +:=x-

40) 2 3 6 4 5 20 6 ...

Soluțiile corecte: 1) 2; 2) zdreanță; 3) ren; 4) luni; 5) FLORI; 6) JKL; 7) puțin; 8) 2-3-1; 9) 2; 10) pianină; 11) 1973; 12) efgfe;-13) 147; 14) rumeguș; 15) 9; 16) vînt; 17) si; 18) 16-22; 19) UnltAtE; 20) nouă; 21) 5; 22) 4; 23) tărie-asprime; 24) 22; 25) FNSC; 26) rod; 27) 3; 28) 17; 29) durată; 30) sădi; 31) înțepenire; 32) 12-14; 33) carte; 34) 26; 35) P; 36) dulap; 37) 'mare; 38) 80, oxidabil; 39) =-+;x; 40) 7, 42.

Decile	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puncte	13	15	17	19	21	23	27	30	32	35

Fiecare răspuns corect este cotelat cu un punct. Cu titlu orientativ, prezentăm etalonul francez pentru absolvenții de liceu în vîrstă de 18-20 de ani (vezi tabelul). Astfel, cine obține 35 de puncte se plasează între primii 10% din subiecții testați; cu 13 puncte subiecții se plasează printre ultimii 10%. (A.G.)

Coeficientul de inteligență

Coeficientul de inteligență (C.I.) reprezintă o materializare, a încercărilor de măsurare în psihologie, fiind calculat după următoarea formulă, propusă de W. Stern în 1912:

$$C. I. = \frac{V.M.}{V.C.} \cdot 100$$

unde V.M. este vîrsta mentală, V.C. vîrsta cronologică (etatea), iar C.I. = coeficientul de inteligență.

În principiu, scările de inteligență cuprind o baterie de probe (teste) care, permit diagnosticarea diverselor aspecte ce definesc inteligența: informația (cultură generală), raționamentul aritmetic, vocabularul, stabilirea analogiilor, surprinderea succesiunii, perceperea întregului, capacitatea de concentrare, deosebirea între esențial și neesențial, capacitatea de învățare și adaptare la o situație nouă ș.a. În prelucrarea și interpretarea rezultatelor se utilizează un complex aparat statistico-matematic, decurgînd din însăși definiția testului, probele au un înalt grad de standardizare, ceea ce înseamnă că se urmărește crearea unor condiții egale de examinare și apreciere pentru toți subiecții.

Vă propunem, în cele ce urmează, un test de inteligență pentru categoria de vîrstă cuprinsă între 9 și 25 de ani. Recomandăm celor ce-l rezolvă multă precauție în interpretarea datelor: acestea au doar o valoare orientativă. Un examen serios al inteligenței nu se reduce niciodată la o singură probă psihologică; acesta presupune intervenția unui psiholog.

Citiți cu atenție, în ordine, fiecare problemă și răspundeți notându-vă varianta considerată corectă. Nu pierdeți prea mult timp cu rezolvarea unei probleme, esențialul este ca în final să realizați cât mai multe puncte. Durata probei este de 45 minute.

1. Care dintre cele cinci animale face notă discordantă cu celelalte?

urs șarpe WKO ei tigru

2. Aranjând literele RABVEI într-o anumită ordine, veți obține un cuvânt care semnifică:

of ars «mare un' pdef «news «lenimol

3. Alegeți dintre cele cinci figuri notate cu litere, pe aceea care se potrivește logic în problema propusă:

0 este pentru  ceea ce  este pentru ?

(A)  (B)  (C)  (D)  (E) 

4. Care din seria de cinci cuvinte are o semnificație diferită comparativ cu celelalte?

cartof pară măr prună colsă

5. Alegeți dintre cele cinci figuri notate cu litere pe aceea care se potrivește logic în problema propusă.

 este pentru  ceea ce  este pentru ?

(A)  (B)  (C)  (D)  (E) 

6. Radu are 12 ani, de trei ori mai mult decât fratele său. Câți ani va avea Radu când va fi numai de două ori mai în vârstă decât fratele său?

ÎS 16 18 20 21

7. Alegeți cuvântul potrivit pentru rezolvarea raționamentului:

FtJtJflli ISŪI PENTRU SOEĂ « ȘI NIPOTIFL PENTRU...

mama fetei mătușă unchi nepoata

8. Care dintre cele cinci "figuri" se aseamănă cel mai puțin cu celelalte patru?

A I fi I

9. Care dintre cele cinci cuvinte completează logic raționamentul:

LAPTELE ESTE PENTRU PANAR CEEA CE SCHISOAREA ESTE PENTRU...

timbru stilou plăc destinatar poștă

10. Care dintre cele cinci figuri nu se încadrează în grup?

(A)  (B)  (C)  (D)  (E) 

11. Care dintre cifrele notate cu litere completează logic raționamentul:

AMAL : LAMA = 5232 : ?

(a) 2523 (b) 3232 (c) 2325 (d) 3225 (e) 5223

12. Dacă cîțiva "SMAUG" sînt totodată "THOR." și cîțiva "ȚHOR" sînt totodată "THRAIN", atunci cîțiva "SMAUG" vor fi neapărat "THRAIN".

adevărat fals parțial adevărat

13. Care dintre cele cinci figuri de mai jos nu se încadrează în grup?

(A)  (B)  (C)  (D)  (E) 

14k. Alegeți cuvântul potrivit pentru rezolvarea raționamentului:

COPACUL ÎȘTI PENTRU 50L CUI CI COȘUL ESTE PENTRU...

fun cărămidă rer garaj acoperiș

13. Care cifră nu se potrivește în șirul următor:

9 - 7 - 8 - 6 - 7 - 5 - 6 - 3

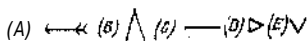
noua opt șase cinci trei...

16. Care dintre cele cinci cuvinte se potrivește cel iriai puțin în seria:

pipăit gustat emit ximMt vâvut

17. Care dintre imagini întrunește raționamentul de mai jos?

jj—K<? compară cu J> ca f' A cu ?

(A) 

18. Leontin este mai înalt decât Radu, Adrian este mai mic decât Leontin. Care dintre afirmațiile de mai jos este corectă?

(a) Adrian este mai înalt decât Radu

(b) Adrian este mai mic decât Radu

(c) Adrian este la fel de înalt ca și iod»

(d) Din datele problemei nu putem stabili (fetea Mnăn mu Radu este mai înalt.

19.

1. Care dintre obiectele de mai jos se potrivește cel mai puțin cu celelalte? șoseta eăitiasă patitaf portmctmu pâlărie

20. Care dintre cifrele de mai jos completează logic raționamentul: RAARRAR:31|3313=RARAARAR : ?

(a) 13133131

(b) 13133813

(c) 31311131-

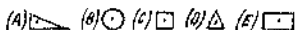
1dS 31311313

(e) 31313113

Zii. Aranjînd într-o anumită ordine literele "ALIMON", se va obține o de-numire de:

mare fetră ortș fluviu anlnml

22. Care figură din seria, de mai jos se potrivește cel mai puțin cu celelalte?

(A) 

23. Rezolvați raționamentul alegînd cuvîntul potrivit:

GLOŢUL ISIÎI PENTRU S»UŞ» LA KI CA ŞI PIATRĂ PENTRU...

(a) praştie

(f) perete

(c) lm

(d) maşinô

(e) şosea

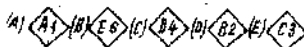
24. Dacă cîtiva "BIFUR" sînt "BOFUR" și fiecare "GLOIN" este totodată și "BOFUR", atunci cîtiva "BIFUR" vor fi și "GLOIN".

adevărat

Ms

" porțiai adevărat

25. Care dintre cele cinci figuri se deosebește și nu face parte din grup?

(A) 

26. Care dintre literele din șirul de mai jos nu se potrivește logic cu celelalte?

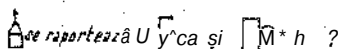
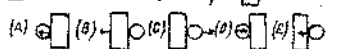
A - D - G - I - J - M - - P - S

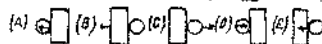
DI

J M

S

27. Alegeți figura care completează în mod logic raționamentul:

 de raportează U y'ca și 

(A) 

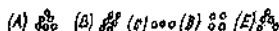
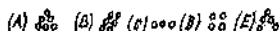
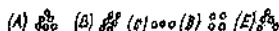
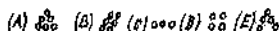
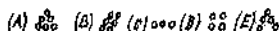
28. Costul unui articol a fost redus cu 20%. După reducerea de preț, cu ce procent trebuie să fie ridicat prețul produsului ea să ajungă la costul inițial?

15% m 25X 30% 40S

29. Care dintre metalele notate mai jos este de altă categorie decât celelalte? cupru fier brens steiu **plumb**

30. Alegeți imaginea potrivită pentru completarea raționamentului:

V serăparltaiak///.ci \$/' y. k ?

(A)  (B)  (C)  (D)  (E) 

Acum, după ce ați rezolvat problemele incluse în "test, urmează corectarea prin confruntarea răspunsurilor date de dv. cu cele corecte: 1. șarpe; 2. vrabie; 3. D; 4. cartof; 5. B; 6. 16; 7. nepoată; 8. A (are o suprafață închisă); 9. plic; 10. E; 11. C; 12. fals; 13. D; 14. acoperiș; 15. trei; 16. zîmbit; 17. B; 18. d; 19. portmoneu; 20. D; 21. oraș (Milano); 22. B (lipsește linia dreaptă); 23. praștie; 24. fals; 25. B; 26. I (A, două litere lipsă, apoi D, două litere lipsă, G ș.a.m.d.); 27. D; 28. 25%; 29. bronz; 30. E; 31. pîlnie; 32. 23; 33. fin; 34. opt; 35. B; 36. rachetă; 37. D; 38. șiret; 39. D; 40. 1 leu; 41. D; 42. insulă (Ceylon); 43. E; 44. adevărat; 45. cangur; 46. D; 47. creangă; 48. 5; 49. E; 50. cot; 51. D; 52. 37; 53. caș; 54. 48; 55. ficat; 56. adevărat; 57. E; 58. iard; 59. C; 60. 72, cm.

Pentru fiecare răspuns corect se acordă cîte un punct.

Pasul următor constă în totalizarea răspunsurilor corecte, după care se operează cu tabelul alăturat: coboriți pe coloana vârstei în/-care vă încadrați pînă întîlniți punctajul pe care l-ați realizat la test. Raportați acest punctaj la coloana C. I. și citiți valoarea coeficientului de inteligență.

După ce am stabilit C.I. îl raportăm la etalonul de mai jos și stabilim semnificația coeficientului de inteligență:

- pînă la 80: foarte mic;
- 81-100: mediu;
- 101-110: peste, medie;
- 111-120: înalt;
- 121-130: foarte mare;
- peste 131: capacități deosebite.

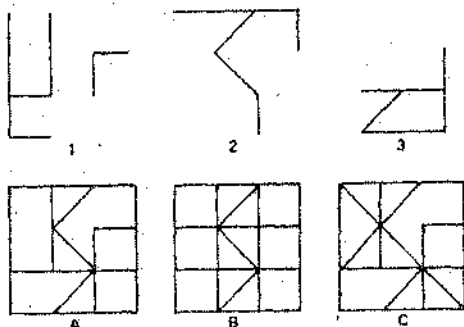
Un exemplu: un elev de 15 ani a realizat 39 puncte în 45 de minute. Aceasta înseamnă un coeficient de inteligență de 118, adică un potențial înalt (valoarea este cuprinsă între 111 și 120). (H.P.)

VÎRSTA								C.I.
9	10	11	12	13	14	15	16-25	
9	10	11	13	16	18	20	22	80
10	11	12	14	17	19	21	23	82
11	12	13	15	18	20	22	24	84
12	13	14	16	19	21	23	25	86
13	14	15	17	20	22	24	26	88
14	15	16	18	21	23	25	27	90
15	16	17	19	22	24	26	28	92
16	17	18	20	23	25	27	29	94
17	18	19	21	24	26	28	30	96
18	19	20	22	25	27	29	31	98
19	20	21	23	26	28	30	32	100
20	21	22	24	27	29	31	33	102
21	22	23	25	28	30	32	34	104
22	23	24	26	29	31	33	35	106
23	24	25	27	30	32	34	36	108
24	25	26	28	31	33	35	37	110
25	26	27	29	32	34	36	38	112
26	27	28	30	33	35	37	39	114
27	28	29	31	34	36	38	40	116
28	29	30	32	35	37	39	41	118
29	30	31	33	36	38	40	42	120
30	31	32	34	37	39	41	43	122
31	32	33	35	38	40	42	44	124
32	33	34	36	39	41	43	45	126
33	34	35	37	40	42	44	46	128
34	35	36	38	41	43	45	47	130
35	36	37	39	42	44	46	48	132
36	37	38	40	43	45	47	49	134
37	38	39	41	44	46	48	50	136
38	39	40	42	45	47	49	51	138
39	40	41	43	46	48	50	52	140
40	41	42	44	47	49	51	53	142
41	42	43	45	48	50	52	54	144
42	43	44	46	49	51	53	55	150
43	44	45	47	50	52	54	56	155
44	45	46	48	51	53	55	57	160
45	46	47	49	52	54	56	58	161

Unde vă aflați pe "scara inteligenței"?

Prezentăm din lucrarea "Der persönliche IQ-Test" de J.E. Klausnitzer (Miinchen, 1983) o probă pe care sperăm să o rezolvați fără nici o dificultate. La această probă important este timpul în care ați rezolvat corect problemele. Trebuie să dați răspuns la toate problemele. Ordinea rezolvării nu contează. Atenție, răspunsurile greșite vă micșorează punctajul. Și nu uitați: rezolvați problemele cât puteți mai repede!

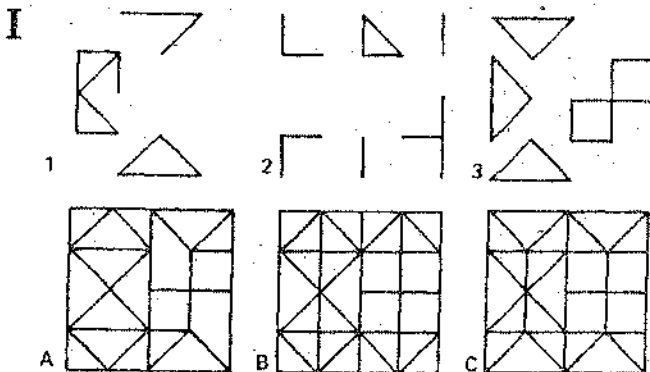
Iată un exemplu de rezolvare: fragmentele 1, 2 și 3 sînt părți din desenul A, B sau C. Asamblînd mintal cele trei fragmente, obțineți unul din desenele A; B și C. Care desen rezultă din asamblarea fragmentelor 1, 2 și 3? Cele trei fragmente compun desenul A. Deci rezolvarea corectă va fi consemnată prin bararea lui A.



În continuare veți găsi zece probleme asemănătoare cu cea din exemplul dat. Pentru fiecare problemă rezolvată barați una din literele A, B sau C.

Notați ora exactă de începere (minute-și secunde): _____ și ora exactă la sfîrșitul rezolvării _____.

Începeți rezolvarea, încercînd să răspundeți la întrebarea: Care desen rezultă din asamblarea celor trei fragmente?



Ce tip de inteligență aveți?

Fiecare problemă din acest test se prezintă sub forma unei serii de litere, numere sau desene. Fiecare serie este aranjată după o regulă bine determinată. Pentru a le putea rezolva, trebuie să descoperiți această regulă. Iată un exemplu: găsiți numărul care în mod logic urmează în această serie: 3 - 4 - 6 - 9 - ?.

Răspunsul este 13. ($3 + 1 = 4$; $4 + 2 = 6$; $6 + 3 = 9$; $9 + 4 = 13$)

În privința desenelor, va trebui să găsiți din variantele de răspuns notate cu 1, 2, 3, 4 desenul care poate completa pătratul gol din rândul de sus.

E rândul dv. să lucrați. Aveți 20 de minute pentru cele 15 probleme propuse.

Pentru fiecare răspuns corect obțineți un punct. Dacă terminați testul în mai puțin de 10 minute, mai primiți 4 puncte. Dacă obțineți între 15 și 19 puncte, sunteți foarte inteligent, iar dacă scorul dv. este de 12-14 puncte, ați realizat o medie onorabilă; dacă ați obținut SEB 12 puncte, considerați că acest test este incomplet și că vă remarcați prin alte calități ale personalității dv. (S.Cf.)

1
ADGJ...

2
13 610...

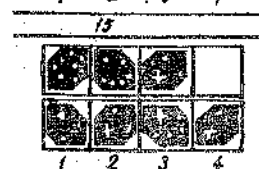
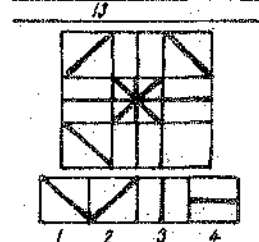
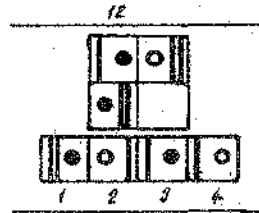
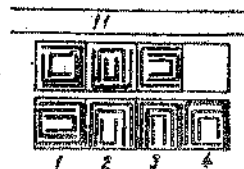
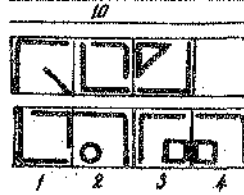
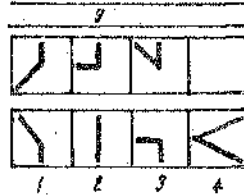
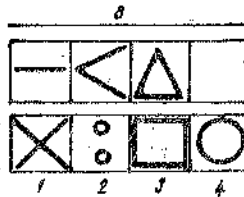
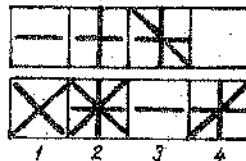
3
11235...

4
21 20 18 15 11...

5
8 6 7 5 6 4...

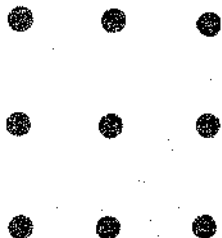
6
40 35 34 29 28 23...

7



Soluții: 1 - M; 2 - 15; 3 - 8; 4 - 6; 5 - 5; 6 - 22; 7 - 2; 8 - 3; 9 - 2; 10 - 4; 11 - 4; 12 - 4; 13 - 2; 14 - 3; 15 - 3.

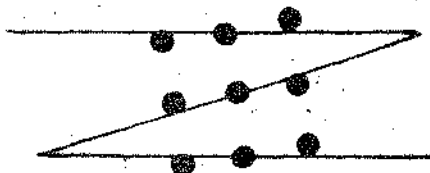
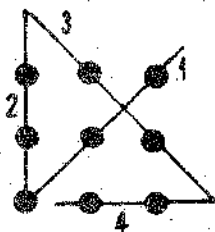
Nouă puncte buclucae



A. Uniți cele nouă puncte prin patru linii drepte, fără a ridica stiloul de pe coala de hârtie.

B. Dacă problema vă este cunoscută sau este prea ușoară pentru dumneavoastră, încercați să uniți cele nouă puncte în aceleași condiții (fără a ridica stiloul de pe coala de hârtie), doar prin trei linii drepte.

Rezolvare

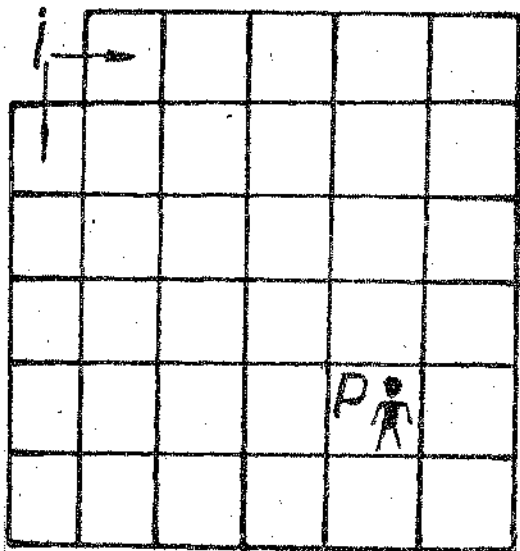


Comentarii

A. Pentru a rezolva problema nu trebuie să vă limitați la pătratul format din cele nouă puncte. În enunț nu există o astfel de restricție. Ceea ce împiedică aflarea rapidă a soluției este tendința percepției noastre de a grupa, de a organiza elementele în ansambluri sau forme după o serie de reguli: în funcție de mișcare, similitudine, proximitate, frontiere, cauză-efect. Formele simetrice, echilibrate - cum este un pătrat de exemplu - în psihologia gestaltistă sînt considerate forme bune, iar percepția tinde să se organizeze în astfel de forme. Cele nouă puncte separate între ele parcă s-ar mișca, desenînd un pătrat cu diagonalele trasate. Urmărind să nu depășiți suprafața pătratului, nu veți putea niciodată să uniți cele nouă puncte prin patru linii drepte, fără a ridica stiloul de pe hîrtie. Pătratul nu există pe hîrtie, ci doar în mintea dv. Priviți mai atent desenul și veți vedea doar nouă puncte, așa cum se și specifică.

B. De această dată, dificultatea soluției rezultă din conflictul dintre gîndire și percepție. La nivel abstract, notional, punctul, figură geometrică plană, fără nici o dimensiune, este rezultatul intersecției a două linii. În plan perceptiv însă, punctul apare ca o pată mică, rotundă, detașabilă pe un fond de o altă culoare. Dacă nu ați găsit rapid rezolvarea, în mod cert dv. nu ați operat la nivelul percepției, ci la nivelul gîndirii abstracte. Punctele desenate au un diametru foarte mic - dar tocmai acest lucru permite unirea lor prin trei linii în zigzag. (A.C.)

Eliberați prizonierul!

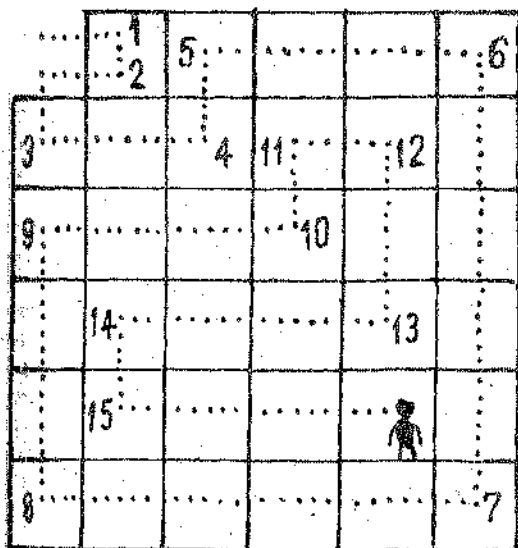


Camaradul dumneavoastră se află izolat în celula P (vezi figura). Vă aflați în afara clădirii, - în punctul I (clădirea are două intrări). îl puteți elibera dacă ajungeți cât mai repede la el, trecând prin toate încăperile (celulele comunică între ele) doar o singură dată, altfel se declanșează alarma.

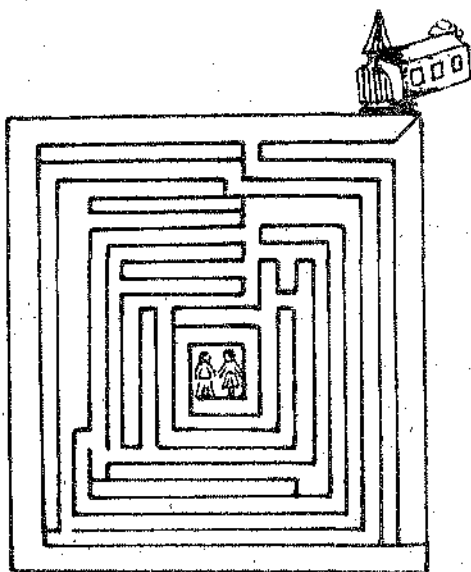
Rezolvare

Soluția nu implică un grad prea mare de dificultate. Vă veți ajuta prietenul dacă vă, veți deprinde să analizați atent condițiile impuse, Dv. vă aflați în afara clădirii; Punctul I (intrare) reprezintă un spațiu deschis, nu o celulă (prin care aveți voie să treceți doar o singură dată).

Deci prin spațiul I aveți libertatea să treceți de mai multe ori (vezi figura). în instrucțiuni se cere doar să ajungeți cât mai repede la prizonier (P), străbătând toate- celu-lele (fiecare, o singură dată!). (A.C.)

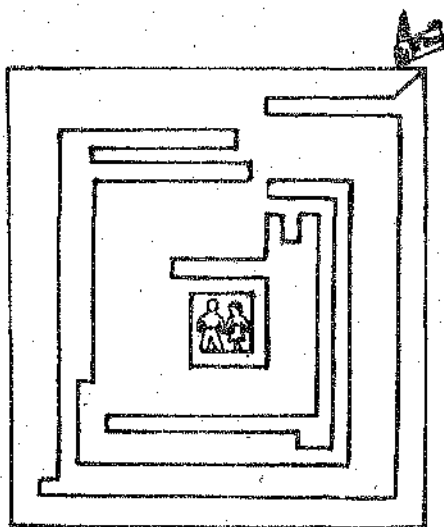


Cum ajungeți acasă?



Vă aflați într-un labirint. Plouă și vă este frig. Vreți să ajungeți acasă cât mai repede, ieșind din labirint. Cum?

Rezolvare



Fiecare secundă de întârziere în rezolvarea situației pe hîrtie semnifică o oră de stat în ploaie și frig. Trebuie să vă grăbiți să ieșiți din labirint. Nu veți reuși însă, dacă veți privi labirintul ca pe o rețea de culoare întortocheate. Labirintul din desen este format dintr-o rețea de linii. Ajungeți acasă dacă urmați linia cea bună (vezi figura alăturată). Obişnuința constituie adesea o piedică în rezolvarea problemelor noi. Rutina ucide creativitatea. Nimeni nu v-a spus cum să considerați labirintul (format din culoare sau linii). Conform obişnuinței, proiectîndu-l în spațiul tridimensional, l-ați gîndit ca fiind construit dintr-o mulțime de culoare și... ați rămas în ploaie. (Â.C.)

Vedere spațială

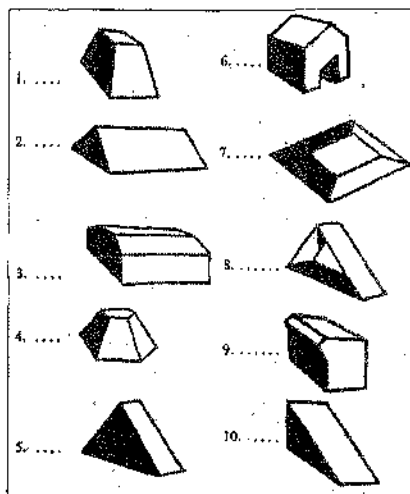
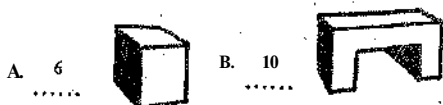
Vederea în spațiu este considerată în unanimitate de către psihologi ca fiind o caracteristică de bază a aptitudinilor tehnice și artistice.

Pentru a verifica performanțele dv. în ceea ce privește vederea spațială, vă propunem să rezolvați aceste teste:

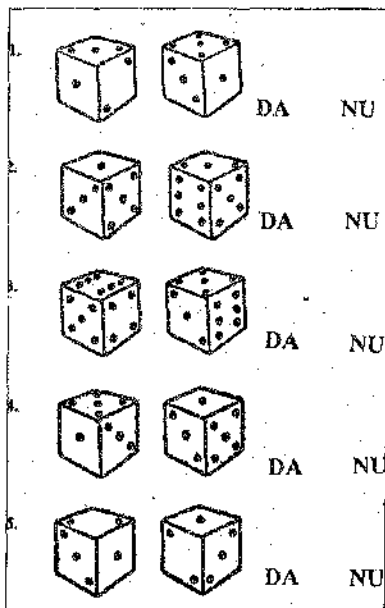
A. Treceți în dreptul fiecărui obiect desenat numărul suprafețelor lui. Aveți la dispoziție pentru rezolvarea testului un minut.

Exemplu de rezolvare:

- 1) Obiectul din stânga are 6 suprafețe.
- 2) Obiectul din dreapta are 10 suprafețe.



B. Examinați fiecare pereche de zaruri din desenul de mai jos. Dacă printr-o singură rotire a zarului din dreapta se poate ajunge în poziția zarului din stânga, încercuiți răspunsul "DA". Dacă considerați că acest lucru nu este posibil, încercuiți răspunsul "NU". Timp de rezolvare a testului: 2 minute. (A.C.)

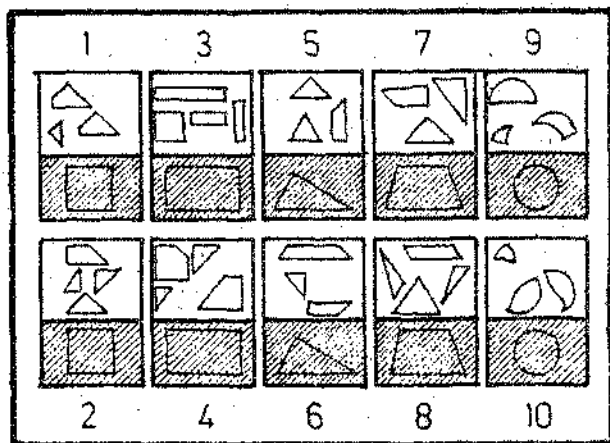


Rezolvări

A. (a) 6; (b) 5; (c) 8; (d) 7; (e) 5; (f) 11;
(g) 6; (h) 6; (i) 8; (j) 5.
B. 1 - NU; 2 - DA; 3 - NU; 4 - NU; 5 - DA.

Sînteți ingenios?

Vă propunem spre rezolvare una din problemele care atestă această calitate. Piesele separate din cele 10 pătrate pot fi asamblate în figurile din porțiunea hașurată. «Avînd la dispoziție 25 de minute, fără să folosiți linia, echerul sau compasul, indicați piesele din care credeți că se compun figurile din porțiunea hașurată.



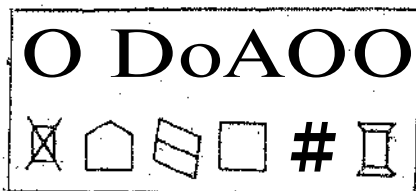
Pentru fiecare rezolvare corectă primiți 2 puncte, iar pentru desenele nerezolvate corect scădeți cîte 1 punct din sumă totală.

Sînteți foarte ingenios dacă totalizați filtre 13 și 16 puncte. Dacă realizați un scor de 9-12 puncte, vă puteți considera o persoană ingenioasă. Aveți un nivel corespunzător din punctul de vedere al ingeniozității dacă obțineți între 5 și 8 puncte. În fine, un scor de pînă la 4 puncte indică o slabă ingeniozitate. (A.C.)

Aveți o bună memorie vizuală?

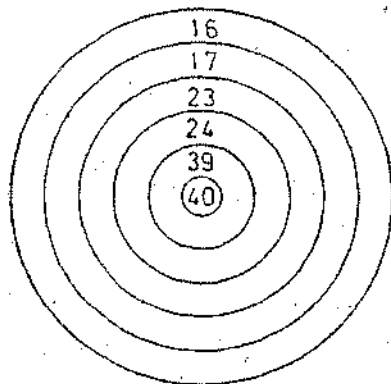
Priviți timp de două minute figurile din desenul alăturat. Apoi acoperiți cu mina și încercați să reproduceți cît mai multe figuri. Nu contează ordinea în care le reproduceți.

Pentru fiecare desen corect reproduș aveți un punct. Obținînd 10 puncte, vă puteți considera o persoană cu memorie vizuală foarte bună. (A.C.)

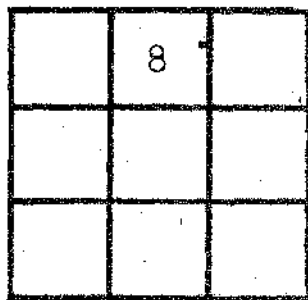


Cum stați cu perspicacitatea?

1. Unde trebuie ținut, și de câte ori, pentru a obține scorul de 100 de puncte?



2. Înscriseți în celelalte pătrățele numere mai mici de 8, astfel încât totalul fiecărui rând atât orizontal, cât și vertical, precum și al diagonalelor să fie egal cu 15, fără a repeta vreun număr. (A.C.)



Rezolvare

1.			
Nr.	x 2	x 3	x 4
16	32	48	64
17	34	51	68
23	46	69	92
24	48	72	96
39	78	-	-
40	80	-	-

Deci trebuie ținut de două ori în cercul cotoat cu 16 puncte și de patru ori în cel cotoat cu 17 puncte.

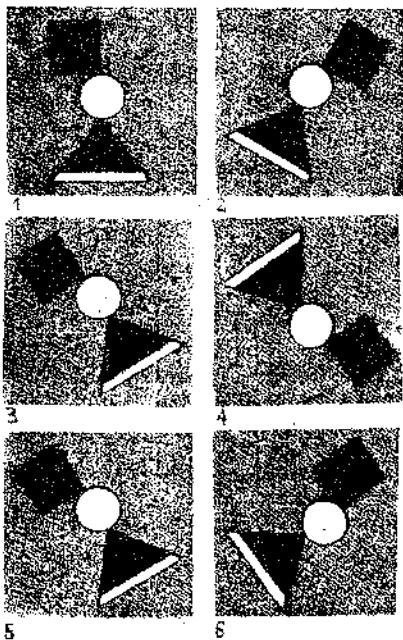
2. Pătratul se completează ca în figura de mai jos:

$4 >_2$	8	$2 >_2$
3	5	7
$7 \frac{1}{2}$	2	$5 \frac{1}{2}$

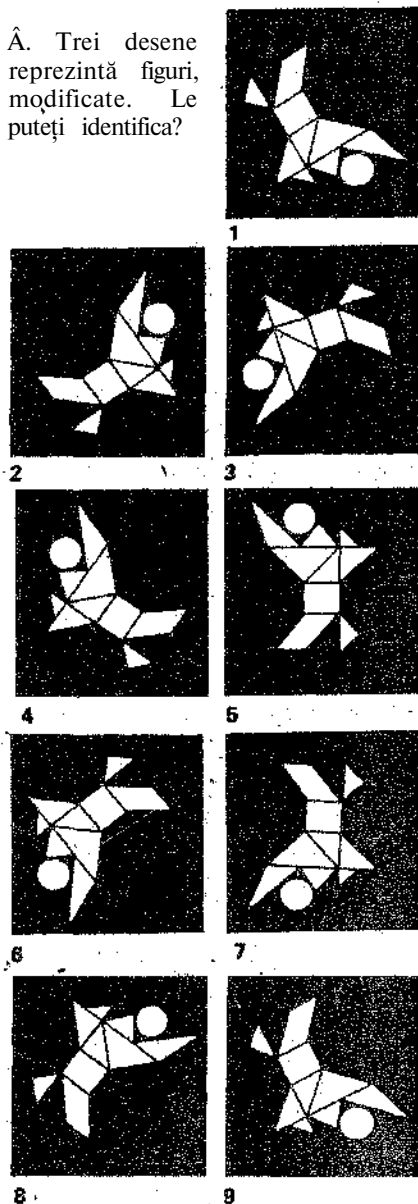
Antrenament psihologic

Încercați să rezolvați cât mai repede, posibil probele A, B, C, D, E, formate fiecare din câte 9 desene. Probele au o dificultate crescândă - așa cum ne asigură J. E. Klausnitzer în lucrarea sa „Der persönliche IQ-Test”. (Wilhelm Heyne Verlag, München, 1983), de unde am preluat testul. Fiecare desen reprezintă una și aceeași figură rotită în jurul unui punct central, într-un sens sau în altul. În cadrul probelor s-au strecurat și desene în care una sau mai multe fi-guri s-au rotit cu 180° față de axa lor. Dumneavoastră va trebui să le identificați. Să privim exemplul de rezolvare. Care este figura modificată? Cea din desenul nr. 2, pentru că pătratul apare rotit cu 180° . (A.C.)

Exemplu de rezolvare



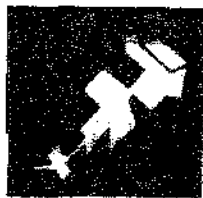
Â. Trei desene reprezintă figuri, modificate. Le puteți identifica?



B. Din cele nouă figuri, trei sînt modificate. Care anume?



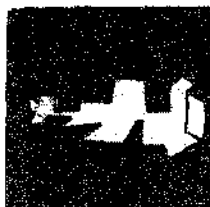
1



2



3



4



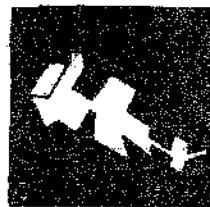
5



6



7

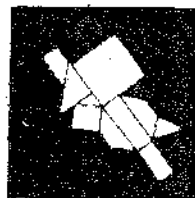


8

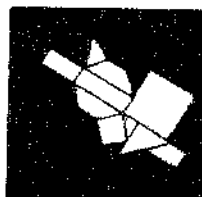


9

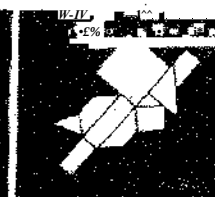
C. În această serie sînt modificate patru figuri. Le-ați descoperit?



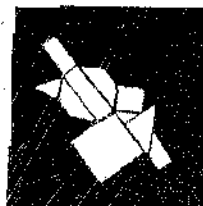
1



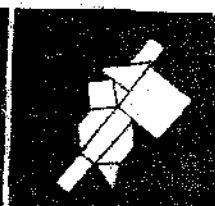
2



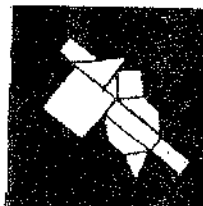
3



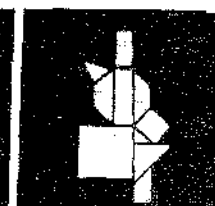
4



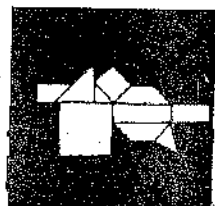
5



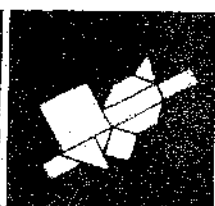
6



7

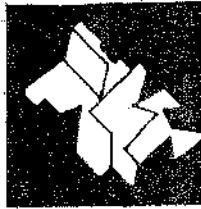


8



9

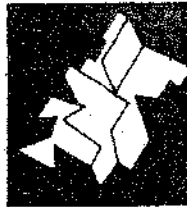
D. Patru figuri
sînt modificate.
Caic anume?



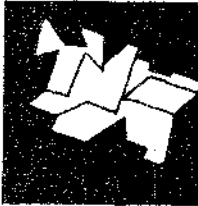
1



2



3



4



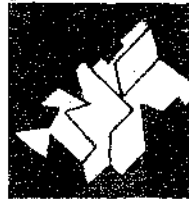
5



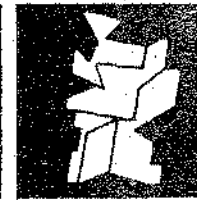
6



7

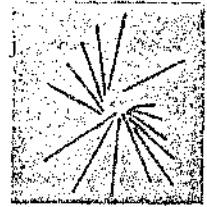


8

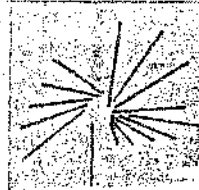


9

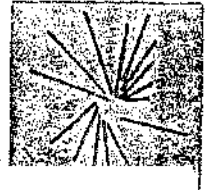
E. în fine, din
această ultimă serie
de desene dîlcra
două. Idcnlfuituți-le!



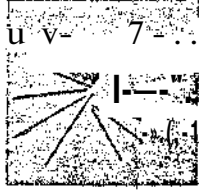
1



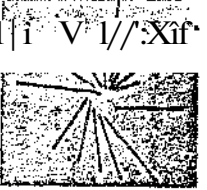
2



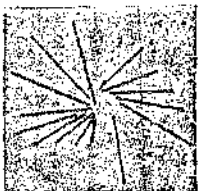
3



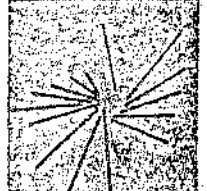
4



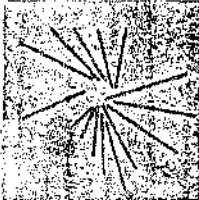
5



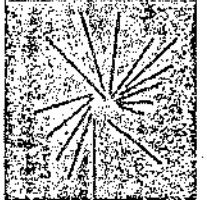
6



7



8



9

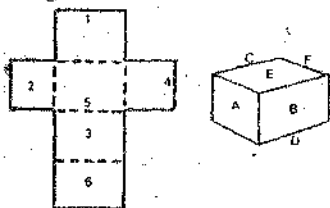
REZOLVARE. A: desenele 4/7, 8; B: desenele 2, 3, 4; p desenele 2, 3, 6, 8; D: desenele 1, 5, 6, 9; E: desenele 1, 6. Dacă ați reușit să rezolvați cele cinci probe în mai puțin de opt minute, puteți să vă felicitați. Foarte probabil că aveți o inteligență superioară.

Nu numai pentru arhitecți, ingineri, constructori sau proiectanți reprezentarea spațială constituie o componentă importantă, o reușită profesională. Mai în toate activitățile oamenii se confruntă cu probleme de acest gen. În plus, a sesiza rapid corespondența dintre elemente, a învăța cu ușurință regulile de substituire a unor simboluri cu altele denotă cu siguranță un nivel înalt de inteligență.

Vă propunem ca antrenament psihologic un număr de 6 probe, pe care să le rezolvați după exemplul de mai jos.

Exemplu de rezolvare

Dacă ați decupa figura plană și ați plia-o pe liniile punctate, ați obține un corp geometric: un paralelipiped. Numerele din figura plană corespund literelor de pe corpul geometric: numerele plasate în centru indică o suprafață, iar cele situate lângă o linie indică o muchie. Acest lucru rămâne valabil și pentru literele atașate corpurilor geometrice.

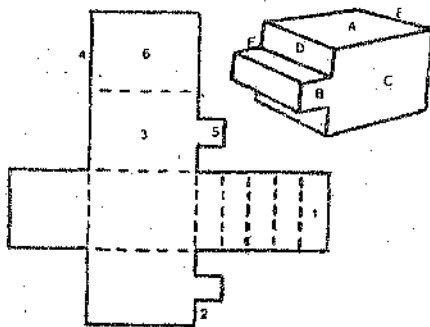


În exemplul nostru corespondența dintre numere și litere este următoarea:

- | | |
|---|-------------|
| 1 | A B C D E F |
| 2 | A B C D E F |
| 3 | A B C D E F |
| 4 | A B C D E F |
| 5 | A B C D E F |
| 6 | A B C D E P |

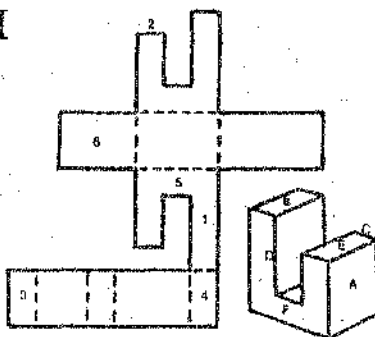
Numărul 1 indică aceeași muchie ca și litera C. Suprafețele paralelipipedului notate cu A, B, E apar în figura plană marcate cu numerele 2, 3, 6. În același sens, muchiile F și D ale paralelipi-

Și acum încercați- să rezolvați cât mai repede posibil probele, stabilind corespondența dintre numerele din figurile plane și literele de pe corpurile geometrice rezultate. (A.C.)



- | | |
|---|-------------|
| 1 | A B C D E F |
| 2 | A B C D E F |
| 3 | A B C D E F |
| 4 | A B C D E F |
| 5 | A B C D E F |
| 6 | A B C D E F |

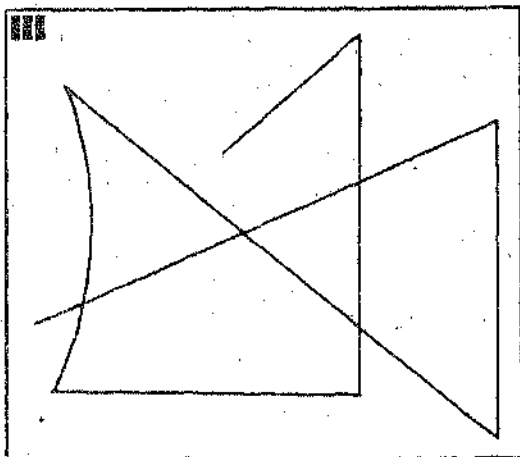
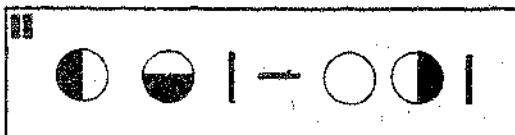
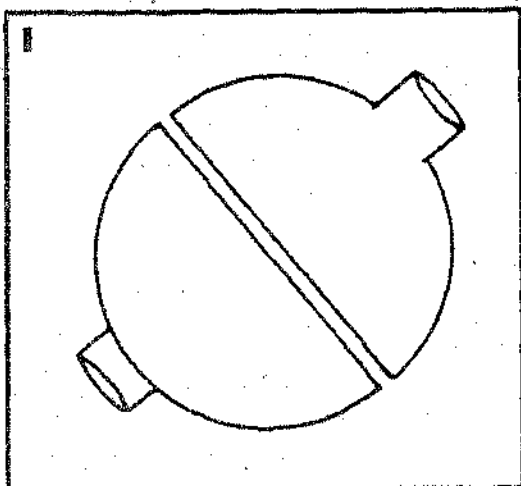
II

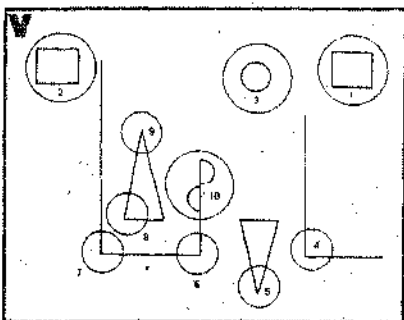
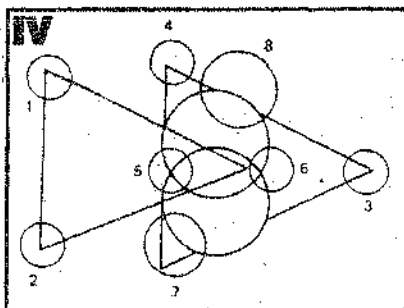
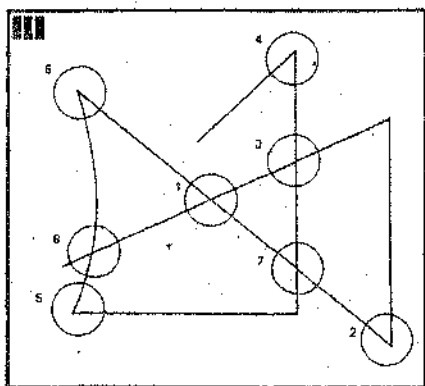
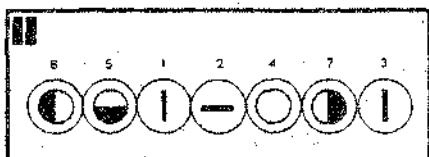
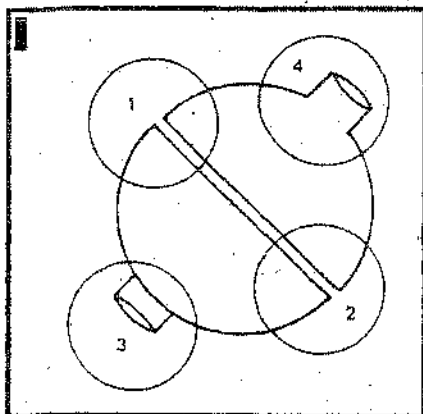


- | | |
|---|-------------|
| 1 | A B C D E F |
| 2 | A B C D E F |
| 3 | A B C D E F |
| 4 | A B C D E F |
| 5 | A B C D E F |
| 6 | A B C D E F |

Priviți, pe rând, fiecare din cele 5 figuri (I, II, IE, IV, V) timp de 10 secunde. Acoperiți apoi figura și încercați să o desenați din memorie. Căutați să fiți cât mai preciși în redare. Nu zăboviți mai mult de cinci minute pentru fiecare desen.

Calcularea scorului. Pentru fiecare arie marcată cu un cerc din figurile de pe pagina alăturată și reprodusă corect de dv, primiți un număr de puncte, conform tabelului de mai jos. Faceți apoi totalul. Din acesta scădeți câte un punct pentru fiecare componentă a figurilor II și V plasată greșit de dv.





Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut între 60 și 83 de puncte: aveți o abilitate deosebită de a percepe și a rememora formele; între 40 și 59 de puncte: aveți o memorie vizuală foarte bună; între 20 și 39 de puncte: nu stați prea bine cu memoria vizuală; sub 20 de puncte: aveți o memorie vizuală slabă (sau, poate, o proastă percepție vizuală).

5

Amuzamente psihomatematice

Numai asociată cunoștințelor matematice solide, perspicacitatea vă poate ajuta să rezolvați o serie de probleme practice, cotidiene. Vreți să vă convingeți? Încercați să găsiți soluția problemelor pe care vi le propunem. Vă • avertizăm că dificultatea situațiilor este gradată: secretul vârstei nu-i greu de aflat, dar aranjarea unei vitrine rămîne totuși o problemă. Începeți cu situația problematică cea mai simplă și treceți apoi la celelalte. Dacă nu aveți timp sau nu vă încredeți în perspicacitatea sau cunoștințele dumneavoastră matematice, citiți răspunsurile. (A.C.)

Încurcătura ciobanului

Cum poate un cioban să separe 11 litri de lapte dintr-un vas de 12 l plin cu lapte, avînd la dispoziție numai două căldări goale de cîte 9 l și, respectiv, 7 l?

Răspuns

Sînt necesare 7 operații de turnare a laptelui în vasele disponibile, conform tabelului de mai jos, în oare stat trecute în coloane capacitățile celor trei recipiente, iar pe primul rînd • situația inițială, urmată de cele șapte operații:

recipientele	12 l	9 l	7 l
situația inițială	12 l	0 l	0 l
I	3 l	9 l	0 l
II	0 l	9 l	3 l
III	9 l	0 l	3 l
IV	9 l	3 l	0 l
V	2 l	3 l	7 l
•vi	9 l	3 l	0 l
VII	11 l	1 l	0 l

Oamenii de știință

La o reuniune științifică toți participanții și-au schimbat între ei cărțile de vizită. Numărul cărților de vizită a depășit cu 120 pe cel al oamenilor de știință. Câți participanți au fost?

Răspuns

n = numărul participanților

Fiecare participant a oferit $n - 1$ cărți de vizită.

Deci: $n(n - 1) = n + 120$

$n^2 - 2n - 120 = 0$

$n = -10$ (absurd)

$n = 12$

La reuniune au participat 12 oameni de știință.

Secretul vârstei

Ion este mai în vârstă decât Vasile. El are de două ori mai mulți ani decât diferența care îl separă de Vasile. La rîndul lui, Vasile are un număr dublu de ani decât vârsta lui Ion, micșorată cu 30 de ani. Câți ani au cei doi prieteni?

Răspuns

Ion are x ani și Vasile are y ani.

$x = 2(x - y)$

$y = 2(x - 30)$

Deci Ion are 40 de ani, iar Vasile 20 de ani.

Decoratorul de vitrine

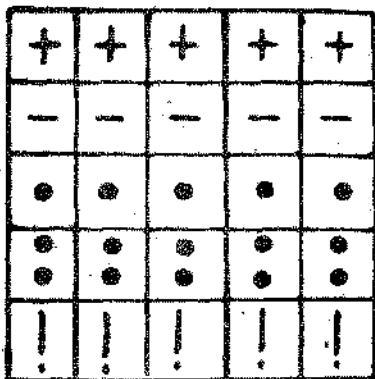
În câte variante diferite poate un decorator să dispună șapte sticlule, (3 de parfum, 2 de apă de colonie, 2 de lac de unghii) într-o vitrină care are libere doar șapte locuri?

Răspuns

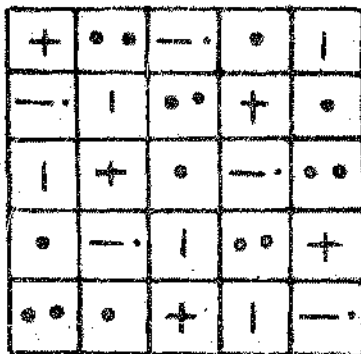
Există șase posibilități de a schimba între ele sticlulele de parfum și cîte două posibilități pentru mutarea sticlulelor de apă de colonie și de lac de unghii. În total, 24 de variante poziționale. Numărul total de posibilități de dispunere a sticlulelor este de 5 040 ($n = 7 \times 6 \times 5 \times 4 \times 3 \times 3 \times 1$). Întrucît sticlulele de parfum sînt identice, ca și cele de apă de colonie și de lac de unghii, numărul de variante va fi mai mic, adică 210 ($N = 5\,040 : 24$).

Reordonarea elementelor

Ordonăți elementele din figura de mai jos astfel încât în fiecare coloană, a lit pe orizontală, • cît și pe. verticală, să se găsească cinci semne diferite.



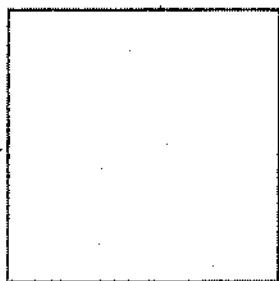
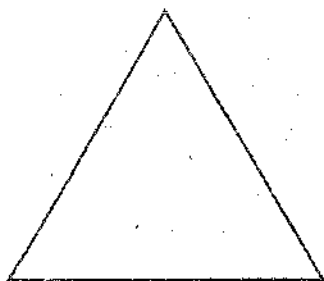
Răspuns



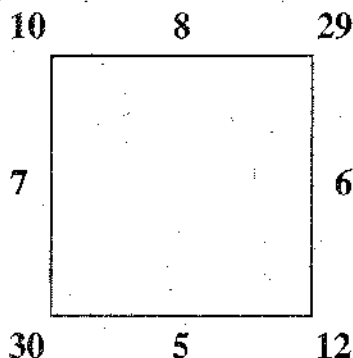
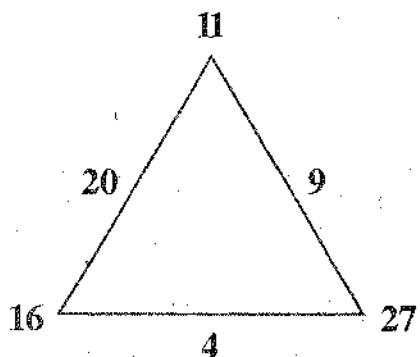
Simetrie

• Plasați următoarele numere: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 20, 27, 29, 30 în vârful unghiurilor, precum și la mijlocul, laturilor triunghiului și pătratului de pe pagina următoare astfel încât suma de pe fiecare latură a acestora să fie aceeași.

O precizare: numerele nu trebuie să se repete.

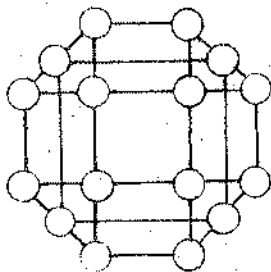


Răspuns

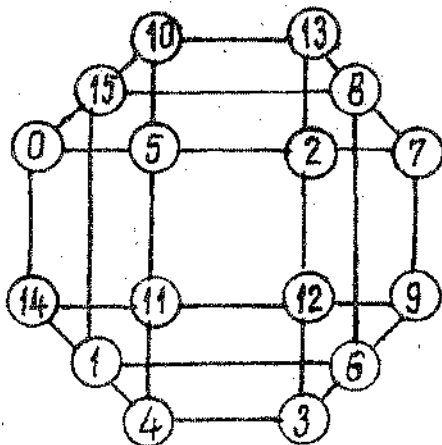


Octogonul magic

În fiecare cerculeț, din octogonul de mai jos plasați câte un număr de la 0 la 15 astfel încât suma numerelor din unghiurile fiecăruia din cele șase dreptunghiuri, ca și suma numerelor din cerculețele fiecăruia din cele patru triunghiuri să fie egală cu 30.

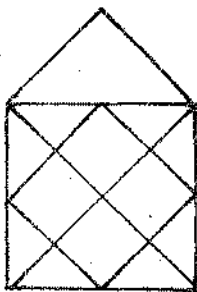


Răspuns

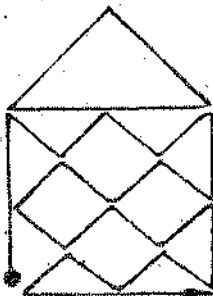


Construcție geometrică

Reproduceți desenul de mai jos fără să ridicați creionul de pe hîrtie și fără să treceți de mai multe ori pe aceeași linie.



Răspuns



Adunăm, scădem, înmulțim, împărțim, zece să obținem

Puneți semnul operațiilor aritmetice corespunzătoare între cifrele din fiecare căsuță, astfel ca rezultatele însumate pe fiecare coloană și fiecare rând să fie zece.

8	2	1	4	1	1
5	0	9	3	8	1
2	3	4	2	1	1

Rezolvare

$8 : 2$	$1 + 4$	1×1	10
5×0	$9 : 3$	$8 - 1$	10
2×3	$4 - 2$	$1 + 1$	10
10	10	10	

Clasament

La un concurs, pe primele patru locuri s-au clasat doi băieți și două fete. Punctajul obținut de fiecare concurent este diferit, dar totalul punctajului băieților este egal cu cel al fetelor. Punctajul lui Dan depășește, totalul punctelor primite de Barbu și Cornelia. Suma punctelor obținute de Ana și Barbu depășește punctajul lui Dan, și al Corneliei laolaltă. În ce ordine s-au clasat Cei patru concurenți? „

Răspuns

Ana, Dan, Barbu și Cornelia

Pătratul semimagic

Pătratul din figura de mai jos are o proprietate curioasă: numerele (pozitive și negative) pe care le confină, însumate, dau același total pe fiecare linie, coloană-și pe diagonale. Completați numerele din pătratul semimagic.

	-5	
14		7

Răspuns

-17	26	-24
-12	-5	2
14	-36	7

O sumă astronomică

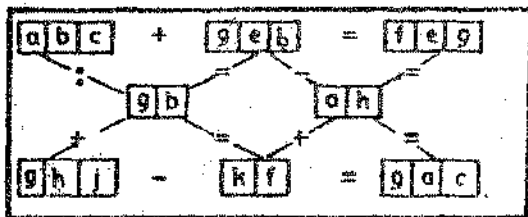
Găsiți ultimele trei cifre ale numărului $X = 1! + 2! + 3! + 4! + \dots + 1988!$.
Vă reamintim că $n!$ este egal cu $1 \times 2 \times 3 \times \dots \times (n-1) \times n$. De exemplu, $1! = 1$;
 $2! = 1 \times 2 = 2$; $3! = 1 \times 2 \times 3 = 6$; $4! = 1 \times 2 \times 3 \times 4 = 24$ ș.a.m.d.

Răspuns

313

Litere și cifre

Fiecărei litere din figura următoare îi corespunde o cifră de la zero la nouă inclusiv, totdeauna aceeași, înlocuiri literele cu cifrele corespunzătoare literelor astfel ca egalitățile să fie corecte. Vă ajutăm, spunându-vă că cifra 5 lipsește.

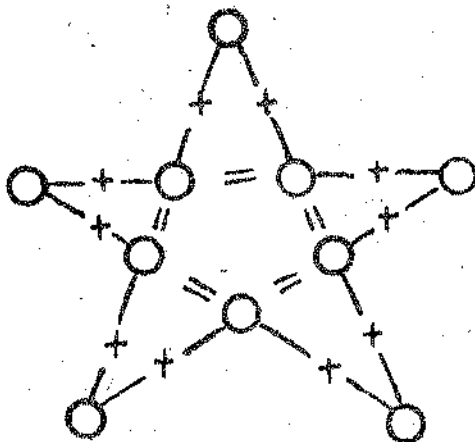


- Răspuns

a = 4; b = 9; c = 3; e = 8; f = 7; g = 2; h = 6; j = 0; k = 1.

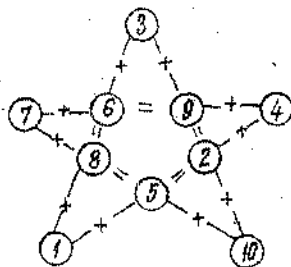
Egalitatea brațelor de stea

Stea din figura de mai jos, are brațele egale: numerele înscrise în cercuri, prin însumare două câte două, dau sume egale. Cum plasezi numerele naturale de la 1 la 10 inclusiv astfel ca egalitățile să fie corecte?



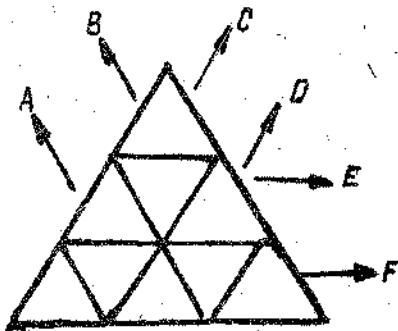
Răspuns

Cifrele trebuie dispuse ca în figura de mai jos:



Sumă maximă

Dispuneți cifrele de la 1 la 9 inclusiv în spațiile din triunghiul de mai jos, astfel încât suma produselor din fiecare direcție indicată de săgețile A, B, C, D, E, F să fie maximă. Indicați valoarea acestei sume, știind că ea reprezintă un număr de cinci cifre. • -

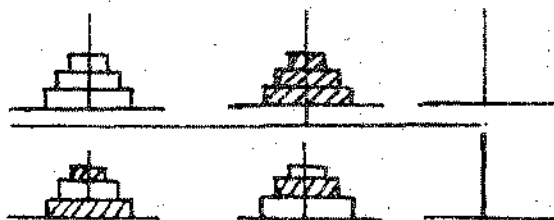


Răspuns

S = 17 585

Turnuri bicolore

Avem în vedere două turnuri formate din cîte trei discuri de mărimi descrescînde, plasate pe o tijă. Discurile sînt negre sau albe, așa cum apar în figura de mai jos. Aceste discuri urmează să fie reordonate cu ajutorul unei a treia tije. Se cere ca turnurile din rîndul de sus să fie astfel reconstruite încît să se ajungă la situația de pe rîndul de jos. Condiția: să se folosească numai tija a treia, iar la fiecare mutare să se plaseze totdeauna discurile mai mici ca diametru deasupra celor mai mari ca diametru sau de aceeași dimensiune. Care este numărul minim de mutări ce trebuie făcute pentru a ajunge la rezultatul dorit?



Răspuns

Numărul minim de mutări este 29. •

Volumul cubului

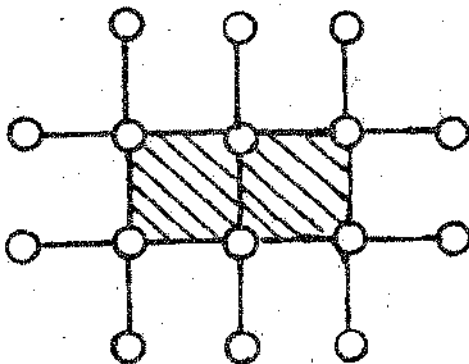
Un elev are o coală de carton cu dimensiunile de 25 cm/60 cm, pe care trebuie să traseze modelul „desfășurat al unui cub. Care este cel mai mare volum posibil al acestui cub (în cmc)?

Răspuns

Cel mai mare volum al cubului este de 1 728 cmc. •

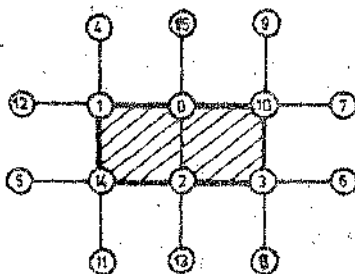
Lanțuri numerice

În figura de mai jos sînt prezentate cinci lanțuri de numere. Înscrieți în cercurile ce formează verigile lanțurilor numere de la zero la cincisprezece inclusiv, astfel ca fiecare lanț de numere să dea prin adunare suma 30. S-ar putea să găsiți mai repede dezlegarea jocului dacă aveți în vedere că dreptunghiul format din intersectarea lanțurilor de numere are tot valoarea 30!



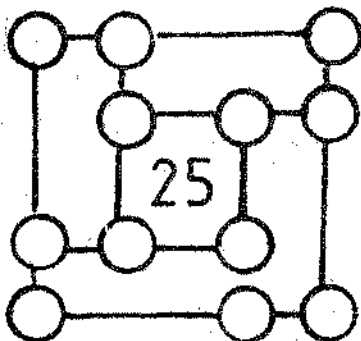
Răspuns

Numerele vor fi plasate în cercurile lanțurilor astfel:

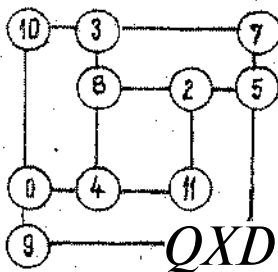


Pătratul și dreptunghiurile

Plasați în cercurile din figura de mai jos numere de la 0 la 11 astfel ca suma numerelor din colțurile pătratului din centrul figurii și de pe laturile dreptunghiurilor să fie 25.



Răspuns



Grilă 9 x 9

Să ne imaginăm o grilă 9 x 9. Care este numărul maxim de pătrate ce pot fi înnegrite astfel încât să nu se formeze în nici una din, cele patru direcții (verticală, orizontală și pe diagonale) o suită de trei pătrate consecutive de aceeași culoare?

Răspuns

„ Numărul maxim de pătrate ce pot fi înnegrite este 42.

Proverbe românești

Urmînd săritura calului de la jocul de șah, veți descoperi trei vechi proverbe românești. Porniți de la căsuța din stînga jos în care este înscrisă silaba "De".

e	scos	ini	sol	Ba	•zî	mea
că	o	•nul	A	k	•••m	nă
Iu	o	roa	vir"	&	toa	bra
pă	ce-n	n i	din	o	te	ia
De	na	fea	"el	e'	fîn	tă

Răspuns

Cele trei vechi proverbe românești sînt:

1. De nu era nasul o pățea obrazul.
2. A scos luna din fîntînă.
3. Banul e o mică roată ce-nvîrtește lumea toată.¹⁶⁰

6

Cum reacționați și cum acționați?

Reactivitatea psihologică generală

În unele momente avem senzația că putem acționa liber, instantaneu, prompt, alteori avem impresia că sîntem de-a dreptul blocați. Desigur, aceste senzații nu corespund strict realității, dar ele influențează puternic comportamentul și acțiunile noastre. De exemplu, în primul caz ne simțim capabili de schimbări, de • înfruntarea unor riscuri, căutăm contactele cu ceilalți, după cum, în al doilea caz, conduita noastră este exact inversă.

Senzația de forță sau de slăbiciune nu este numai psihologică, ci și somatică: dacă ne simțim blocați, corpul nostru pare greu, incapabil de cea mai mică mișcare și reciproc.

Testul pe care vi-l prezentăm este diferit de majoritatea celor cunoscute de dumneavoastră. Vi se propune să executați douăzeci de acțiuni simple, la îridemînă. După ce ați executat fiecare acțiune, indicați ce senzație, ce sentiment sau ce gînduri ați avut din cele cinci posibile prezentate. Indicați o singură reacție, cea predominantă. Calculați-vă apoi punctajul și citiți interpretarea.

1. Priviți fix înaintea dv'. Cum vi se pare lucrul pe care-l vedeți imediat?

- a) nu reușesc să-mi fixez privirea
- b) frumos
- c) interesant
- d) urît și iritant
- e) banal

2n Atingeți urechea dreaptă cu mîna dreaptă. Ce simțiți?

- a) o senzație neplăcută la mîna
- b) o senzație neplăcută la ureche
- c) o senzație plăcută la mîna
- d) o senzație plăcută la ureche
- e) nimic special

3. Ascultați cu ochii închiși sunetele care vă înconjoară. Ce ați simțit?

- a) o senzație de plăcere.
- b) o alternanță de sunete înalte și joase
- c) curiozitate
- d) nu-mi dau bine seama
- e) un zgomot neplăcut

4. Luați ceva în mână și strângeți. Ce gândiți, ce simțiți?

- a) am în mână un obiect plăcut la atins
- b) o senzație de disconfort la mână
- c) nimic deosebit
- d) o senzație plăcută
- e) este o acțiune inutilă

5. Așezați-vă și apoi ridicați-vă în picioare. Ce simțiți?

- a) o senzație neplăcută de efort
- b) dorința de plimbare
- c) pur și simplu nu-mi place
- d) dorința de a mă așeza din nou
- e) impresia de a nu ști încotro să o apuc

O» închideți ochii și gândiți-vă. Ce ați simțit?

- a) ceva plăcut, având prilejul să-mi fac unele planuri
- b) dorința de a redeschide ochii
- c) dorința de a dormi
- d) o senzație plăcută de repaus
- e) disconfort, insatisfacție

/, Inspirați puternic. Ce miros simțiți?

- a) un miros foarte plăcut
- b) ceva plăcut, ca un parfum
- c) nimic deosebit
- d) neplăcut
- e) o iritație

Q

O. Strângeți dinții. Ce senzație aveți?

- a) de frică
- b) de durere
- c) dorința de a mânca
- d) de efort
- e) nimic deosebit

y. Scoateți-vă un pantof și puneți-l imediat în picior. Ce ați simțit, ce ați gândit?

- a)-am. făcut pur și simplu o mișcare
- b) nu-mi dau seama
- c) teama de a fi văzut de cineva
- d) încurcătură, neplăcere
- e) dezinvoltură, libertate

1A

I U. Tușiți. Ce vă vine în minte?

- a) nimic deosebit
- b) faptul că interpretez un rol
- c) oare ce spun cei care m-au văzut?
- d) sinl pregătit să țin un discurs
- e) s-ar putea să fi răcit

11

11. Uitați-vă cât este ceasul. La ce v-ați gândit în timpul acestei acțiuni?

- a) ce frumos este ceasul meu
- b) am timp pentru a face ceva
- c) a fost un lucru care mi s-a cerut
- d) ceasul, meu este în urmă (înainte)
- e) la nimic

1L

1L. Împreunați-vă palmele. La ce v-ați gândit?

- a) la o rugăciune
- b) mi-am privit mâinile
- c) la nimic
- d) la senzația tactilă plăcută
- e) să repet de mai multe ori mișcarea

1.3» Scărpiți-vă în cap. La ce vă face să vă gândiți acest gest?

- a) este un mod de a stimula ideile
- b) este un mod de aranjare a frizurii
- c) mă ustură zona respectivă
- d) este un mod de a mă ține treaz
- e) este semn de preocupare, îngrijorare

14» întoarceți-vă și priviți în spate. Ce senzație ați avut?

- a) de a mă întoarce din drum
- b) plăcută
- c) nimic deosebit
- d) de pericol
- e) nu am văzut pe nimeni și nimic

1.7. Citiți un fragment dintr-o carte, dintr-o revistă etc. Ce vă vine în minte?

- a) nu-mi place deloc să citesc
- b) am găsit în fragmentul respectiv lucruri interesante, plăcute
- c) cititul este un mod de a-ți petrece timpul
- d) nimic precis
- e) cititul mă ajută la rezolvarea unor probleme cu care mă confrunt

1.8. Luați o bancnotă sau o monedă și priviți-o. La ce v-ați gândit în acest timp?

- a) ce aş putea să cumpăr cu ea
- b) să am grijă să nu o pierd
- c) <S> nu valorează cine ştie ce
- d) îmi face plăcere să o privesc
- e) e murdară, au atins-o atîta

1.9. Priviți prima persoană pe care o întâlniți. Ce gândiți despre ea?

- a) mi-ar face plăcere să o cunosc
- b) mi se pare simpatcă
- c) nimic deosebit
- d) mi se pare antipatică
- e) e atîta lume în jurul nostru

1.10. Încercați să priviți fix la soare. La ce vă gândiți?

- a) concedii, vacanțe
- b) nimic deosebit
- c) mă ustură ochii
- d) energie
- e) lumină

1.11. Căutați să priviți ceva care vă interesează. Încotro vă orientați privirea?

- a) drept înainte
- b) lateral, dreapta sau stînga
- c) înainte și în jos
- d) nu știu de unde să încep să privesc
- e) înainte și în sus

20. Atingeți vârful nasului cu degetul. Ce simțiți, ce gândiți?

- a) pot să-mi văd degetul
- b) s-ar putea să mi se înroșească nasul
- c) este distractiv
- d) oricum mă mînca nasul
- e) este un gest de proastă educație

Țotarea răspunsurilor

Varianta de răspuns	î n t r e b ă ă r i																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	J ⁴	15	16	17	18	19	20
a	3	4	5	5	2	4	1	4	4	3	5	1	5	4	1	4	4	5	5	3
b	5	1	3	1	4	2	5	1	1	5	4	3	3	5	5	2	5	1	2	1
c	4	5	4	3	5	3	3	5	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	5
d	1	2	1	2	1	5	4	2	2	4	1	5	4	1	3	5	1	4	3	4
e	2	3	2	4	3	1	2	3	5	1	3	4	1	2	4	1	2	3	4	2

Interpretarea rezultatelor

De la 20 la 39 puncte; sînteți mai degrabă greoi (blocat) în reacții, cu interes scăzut pentru noutate, acțiune, schimbări. Sociabilitatea dumneavoastră și interesul pentru ceilalți sînt foarte scăzute. Cînd sînteți obligat să vă deplasați, să călătoriți sau să inițiați lucruri noi aveți dificultăți serioase, vă este teamă, de unde și tendința de a vă izola și mai mult, de a deveni de-a dreptul opac față de toți ceilalți.

Faceți gimnastică fizică și mintală. Căutați modalități de a vă proteja de

lumea înconjurătoare, dar nu prin evitare, ci prin confruntare.

De la 40 la 50 de puncte: aveți dificultăți în a avea inițiative, 'sînteți opozant față de "orice lucru care schimbă regulile deja, unanim - sau aproape - acceptate. Adesea aveți senzația greutății de a acționa și tindeți spre birocratie pentru a vă apăra de noutăți; aveți, deci o preferință pentru formalism.

Urmați-vă un pic emoțiile și nu fiți atît de conformist față de normele și re-gulile psihosociale care vă inhibă sau, dacă nu este posibil, căutați modalități alternative - dezirabile social - de acțiune.

De la 51 la 60 de puncte: sînteți permanent în dubiu, între a face/ și a nu face, a construi și a distruge, a lucra și a vă odihni. Uneori simțiți că vă dominați corpul, alteori că acesta nu vă ascultă; uneori sînteți transparent și lejer, alteori opac și greoi. Nu vă lăsați copleșit de momentele dificile, utilizați maximal și bucurați-vă de momentele favorabile; căutați să le diversificați, experimentați noi proceduri interacționale, plecați de la premisa că puteți face față unui număr cît mai mare de situații.

De la 61 la 79 de puncte: sînteți activ, simțiți mult nevoia noutății și a clarității. Adesea tindeți către un activism, excesiv care să vă mențină vigilent și să vă calmeze; de aici și teama, uneori, că nu sînteți suficient de activ. Găsiți modalități de relaxare, nu fiți obsedat de activitățile și lucrurile pe care le aveți de făcut. Introduceți mai multă rigoare în organizarea activităților și totul va fi O.K.!

De la 80 la 100 de puncte: sînteți impetuos, prompt, cu mare interes pentru noutate; sînteți sociabil și avid de relații sociale. Mișcarea, călătoria, acțiunea, inițiativa vă stimulează, vă fac fericit. Tindeți să fiți transparent pentru că vă place să arătați și altora ceea ce faceți. Nu vă lăsați însă dominat de această impetuozitate și reactivitate ridicate: s-ar putea să vă disipați inutil energia, puteți cădea în superficialitate. Numărați pînă la o sută înainte de a face! Ierarhizați-vă prioritățile, instituiți-vă un sistem de autocontrol. (J.S., F.S.)

A ști să memorezi

Mulți oameni se plîng că au probleme cu... memoria; și mai mulți ar dori să aibă o "memorie perfectă". Aceștia iau ca model persoanele care dau dovadă de o memorie fenomenală, capabile nu să rețină, ci să "fotografiez" mintal un text, pe care să-l reproducă apoi cu absolută fidelitate.

Așa cum arătau psihologii francezi Pierre Lemaitre și François Maqnăre (Savoir apprendre, Paris, 1986), de regulă, supraevaluăm memoria, făcînd din ea unul din indicatorii privilegiați ai personalității. Oare nu spunem despre un copil care are un eșec școlar că "nu reține nimic"??!

Totuși, pentru un elev, ca și pentru oricare persoană, a avea cunoștințe înseamnă a le fi dobândit și păstrat în memorie. În plus, se pune problema de a fi capabil să le redea după voință fie • cu ocazia examenelor, fie în alte împrejurări. Pentru aceasta avem "instrumentul natural" numit memorie. Trebuie însă să mărturisim că nu știm prea bine să utilizăm acest instrument cu care sîntem înzestrați. îl folosim adesea în mod primitiv: cînd o idee nu vrea să ne intre în cap, o repetăm întruna pînă obosem. Este oare acesta un mod eficient de a memora?! Nici pe departe.

Experimentele clasice asupra memoriei, realizate de psihologul german Herman Ebbinghaus (Über das Gedächtnis, Berlin, 1885), au relevat că aproximativ 75% din informațiile • memorate se uită după 24 de ore, că nu putem memora orice dintr-o dată. Pe de altă parte, se știe că vîrsta afectează considerabil capacitatea de memorare a indivizilor, că fiecare din noi avem tendința de a simplifica ceea ce memorăm.

• Să examinăm activitatea de învățare școlară. Una din dificultățile majore întâmpinate de elevi și studenți constă în asimilarea și păstrarea în memorie, a unui corp de cunoștințe predate fractional și parcat de-a lungul unui semestru sau unui an. Cum să ne antrenăm memoria pentru a face din ea o sursă de satisfacții și succese?

Prima condiție - susțin cei doi psihologi francezi anterior menționați - este de a ne cunoaște propriile capacități de memorare. Pentru aceasta ni se propune următorul chestionar privind diagnoza sumară a obișnuințelor și capacităților de memorare.

Răspundeți prin DA sau NU la fiecare întrebare, după cum este cazul în ceea ce vă privește.

Priviți timp de un minut desenele de mai jos.

x H = © 4 - %

YC & y o -

Apoi acoperiți-le și încercați să reproduceți din memorie desenele. Ați reușit să reproduceți cel puțin zece din ele?

DA NU

»

2. Vă amintiți cel puțin o strofă din zece cîntece sau poezii?

DA NU

»

3. Vă amintiți cu ușurință numerele utile (de-telefon, al buletinului de identitate, al carnetelor CEC etc.?)

DA NU

4. Rețineți fără efort numele și prenumele persoanelor ce vă sînt recomandate?

DA NU

3. Știți numele a douăzeci de străzi din orașul în care locuiți?

DA -NU

O. La școală, ați învățat cu ușurință tabla înmulțirii?

DA NU

•/. Puteți recita poezii învățate la școală?

DA NU

O. Știți cînd memorați cel mai bine (dimineața, seara)?

DA • NU-

n

y. Obișnuiți să urmăriți cu atenție prelegerile, (lecțiile) spre a le învăța "pe jumătate" încă din clasă?

DA NU

10. Obişnuiţi să învăţaţi pe de rost diferite texte numai pentru "a vă exersa memoria?"

DA NU

11. De regulă, citiţi de mai multe ori un text pentru a-l şti cu precizie?

DA NU

12. Cunoaşteţi cel puţin trei procedee (folosite, de exemplu, de actori) pentru antrenarea memoriei?

DA NU

13. Obişnuiţi să spuneţi cu voce tare ceea ce vreţi să vă amintiţi?

DA NU

M înainte de culcare, vă rezervaţi un timp pentru "a vedea" activităţile ce urmează, să le efectuaţi în ziua următoare?

DA NU

14. Obişnuiţi "să profitaţi" de reacţiile dv. afective pentru a memora mai bine?

DA NU

15. De obicei, comparaţi mintal ceea ce urmează să memoraţi cu ceea ce ştiţi deja?

DA NU

16. Utilizaţi scheme grafice pentru subiectele ce urmează să le memoraţi?

DA NU

17. Folosiţi metode mnemotehnice (procedee de ordonare a datelor dificil de memorat)?

DA NU

18. Când vă pregătiţi pentru examene, obişnuiţi să revizuiţi întreaga materie?

DA NU

19. Utilizaţi în mod frecvent agenda sau fişele de însemnări (aide-memoire)?

DA NU

Dacă aţi răspuns DA la toate cele douăzeci de întrebări sau la cele, mai multe din ele, înseamnă că aveţi "o memorie bună" şi ştiţi să memoraţi eficient. Dacă aţi răspuns NU la cea mai mare parte din întrebări, s-ar părea că aveţi "o memorie slabă". Nu-i foarte grav. Memoria poate fi antrenată prin procedee adecvate. Răspunsurile la întrebările 11 pînă la 20 oglindesc cunoaşterea sau necunoaşterea acestor procedee. Analizaţi singuri, în funcţie de răspunsurile date, dacă ştiţi să memoraţi. (R.M.)

Sînteţi un bun "observator"?

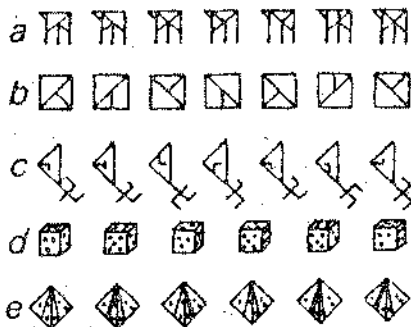
V-aţi pus vreodată problema cum percepeţi obiectele, fenomenele, situaţiile din jurul dv. imediat? Capacitatea de a percepe cu precizie şi în profunzime este o calitate indispensabilă în dezvoltarea unei personalităţi armonioase, înţelegerea lucrurilor este o facultate care vă permite să vă adaptaţi la mediul socio-profesional în care trăiţi.

Instrucțiuni

A. În fiecare din șirul de desene de mai jos există două figuri identice; marcați-le cu creionul.

Timp de rezolvare: 30 de secunde

A



B. Depistați pentru fiecare din seriile a și b din figura de mai jos unde apar diferențele; notați-le cu creionul.

Timp de rezolvare: 60 de secunde.

B

a

2	4	2	5	2	4	2
1	3	1	3	1	3	1
4	2	4	2	7	7	7
5	1	5	5	1	5	5
7	3	7	4	3	7	3
2	9	2	3	4	1	4
3	3	3	5	8	8	8

b

A	B	C	A	A	B	B
A	B	C	C	D	D	B
B	B	A	B	C	C	D
D	D	A	A	D	C	C
C	C	D	B	B	B	E
E	E	D	B	D	C	C
F	F	A	B	C	D	D

Rezolvare

Proba A

De la stînga la dreapta: a) figura 3 și 7; b) figura 3 și 7; c) figura 1- și 5; d) figura 2 și 5; e) figura 2 și 5.

Proba B

a) linia 1, coloana 4, 5 și 6; linia 4, coloana 4, 5 și 7.

b) linia 3, coloana 4 - B și D; linia 5, coloana 4 - B și D; linia 6, coloana 5 - D și B.

Pentru fiecare răspuns exact din proba A se acordă cîte un punct; pentru fiecare răspuns exact din proba B se acordă două puncte. Scădeți 3 puncte pentru

fiecare răspuns eronat sau incomplet aferent probei 6; de asemenea cînd nu ați reușit să vă încadrați în timpul afectat.

Rezultate

- 6 - 11 puncte: aveți un spirit de observație bun
- 3 - 5 puncte: aveți un spirit de observație mediocru
- sub 3 puncte: spiritul dv. de observație trebuie să vă dea de gîndit.

Sînteți un martor demn de încredere?

Psihologi de primă mărime - începînd cu Alfred Binet, Edouard Claparede, William Stern - s-au preocupat de valabilitatea probelor testimoniale ale martorilor de bună credință. Experimente riguroase în acest domeniu au fost realizate și în țara noastră (Al. Roșea, 1939; T. Bogdan, 1957). -

Din toate cercetările experimentale, ca și din practica judiciară rezultă un adevăr surprinzător: o mărturie în totalitate corectă reprezintă o excepție. De regulă, martorul de bună credință oferă o versiune mai mult sau mai puțin îndepărtată de realitatea obiectivă. Recepția senzorială, prelucrarea informației și redarea acesteia (verbalizarea), ca procese psihice naturale, introduc distorsiuni în probele testimoniale. Paradoxal, dar o amintire poate fi precisă și în același timp falsă, iar exactitatea acesteia nu este proporțională cu forța readucerii ei în memorie.

Așadar, întrebarea dacă sînteți un martor demn de crezare se justifică; Și este bine să o știți! Pentru aceasta încercuiți, la fiecare întrebare, una din literele corespunzătoare răspunsului ales.

I. De ce ați accepta să depuneți mărturie în fața unui tribunal? a. pentru a scoate adevărul la lumină, b. din curiozitate, c. pentru a avea un rol important.

2i. Dacă ar trebui să relatați un fapt, v-ați încrede mai degrabă în: a. intuiția proprie, b. memoria dv., c. în logica dv.

3. Să presupunem că vedeți ieșind în fugă trei indivizi dintr-un magazin de bijuterii. V-ar fi greii să-i recunoașteți dintre mai mulți suspecți dacă ar fi: a. o persoană din altă țară, b. un extremist, c. un om fără ocupație?

4. Aflați că într-o țară străină, în urmă cu o săptămînă, un om a fost condamnat și executat dintr-o eroare judiciară. Cum reacționați? a. considerați situația ca pe o fatalitate, b. sînteți foarte șocat, c. sînteți uluit că așa ceva se mai poate întîmpla în zilele noastre.

D. Puteți să spuneți cu exactitate ce ați făcut de dimineață pînă seara în urmă cu o săptămînă? a. da, b. nu, c. în parte.

O.- Cum stați cu vederea? a. sînteți daltonist, b. suferiți de prezbitism, c. suferiți de miopie (purtați ochelari).

7» Cum vă păstrați fotografiile? a. vraf într-o cutie, b. într-un album, c. într-un sertar, puse în ordine cronologică.

o

O. Care din următorii trei indivizi are cea mai mare probabilitate să fie ucigaș? a. cel cu fața prelungă, nas mare, buze subțiri, mărul lui Adam proeminent, b. cel cu cap pătrat, trăsături colțuroase, bărbia proeminentă, c. cel cu fața lată și adipoasă, cu buze subțiri.

y. Chiar sub privirile dv. o tânără fată fură un obiect. Cum reacționați? a.

refuzați să relatați despre ceea ce ați văzut, b. depuneți mărturie pentru a o învăța minte, c. minimalizați fapta pentru a-i ușura situația.

10. Ce reprezintă cinci metri? a. lungimea autoturismului Dacia, b. lungimea unui autocamion, c. lungimea unei sufragerii.

11. Priviți cu atenție timp de un minut fotografia de mai jos, ca și când ați fi martor la ce se întâmplă.



Și acum, pentru a vă autoevalua spiritul dv. de observație și pentru a vedea dacă sînteți un martor în care tribunalul se poate încrede, acordați-fiecărui răspuns punctajul în conformitate cu tabelul de mai jos:

întrebarea	a	b	c
1	3	2	1
2	1	3	2
3	3	2	1
4	1	3	2
5	3	1	2
6	1	2	3
7	1	3	2
8	1	3	2
9	1	3	2
10	1	2	3
Total			

Pentru autoevaluarea spiritului dv. de observație v-am pus la dispoziție fotografia înfățișând asasinarea lui Lee Oswald, presupusul ucigaș al președintelui american John Fitzgerald Kennedy. La 24 noiembrie 1963, Jack Ruby l-a împușcat mortal pe Lee H. Oswald chiar în arestul poliției din Dallas (Texas). Fără a mai privi din noii fotografia, încercați să răspundeți la următoarele întrebări:

1. În ce mină ținea Jack Ruby pistolul?
2. Ucigașul lui Lee H. Oswald purta pălărie?
3. Ce fel de haine purta Jack Ruby?
4. Câte persoane apar în fotografie? a. între 5 și 10; b. între 11 și 15; c. între 16 și 20.
- 5. Apar și persoane de sex feminin în fotografie?

Comparați răspunsurile date de dv. cu imaginea fotografică. Pentru fiecare răspuns corect primiți câte un punct; adăugați-le la punctajul obținut la primele 10 întrebări.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut la întregul test între 15 și 20 de puncte, nu sunteți bun de martor. Nu pentru că ați fi prea distrat, ci pentru că sunteți dominat de imaginație. Preferați să faceți apel mai mult la imaginație decât la memorie. Sunteți înclinat spre visare, ascultați mai degrabă de instinct decât de rațiune. Vă lipsește, probabil, spiritul metodic și sunteți poate puțin cam agresiv.

Un scor de 21-30 de puncte nu vă recomandă ca un martor pe deplin valabil. Uneori sunteți "cu capul în noii", adesea emotiv și sentimental. Dați importanță unor lucruri lipsite de semnificație și neglijați detalii foarte semnificative. Totuși, sunteți capabil să clarificați lucrurile. Puteți deveni un martor credibil.

Cu 31-35 de puncte sunteți demn urmaș al lui Sherlock Holmes: nimic nu scapă spiritului dv. de observație. Vă interesează tot ce vă înconjoară și aceasta face din dv. un martor aproape perfect. Aveți o memorie bună și spirit critic dezvoltat. Felicitări! (Ă.C.)

Cum răspundeți la stres?

În ultimă instanță stresul reflectă discrepanța dintre solicitările la care este supusă o persoană și capacitatea ei de a răspunde cu succes acestora. Psihologul T. S. Langner a imaginat o scală compusă din 22 de itemi (întrebări și enunțuri) cu ajutorul căreia puteți evalua cât de bine răspundeți factorilor stresanți. Alegeți din variantele de răspuns pe cea care corespunde situației dv.

I. De mai mult timp mă simt peste măsură de slăbit.

- 1 Da
2 Nu

Z. Am avut perioade de timp în care m-am simțit depășit de situație.

- 1 Da
2 Nu

3. Care este în general starea dv. psihică?

- 1 Excelentă
- 2 Bună
- 3 Proastă
- 4 Foarte proastă

4. Adesea simt că "mă ia cu călduri".

- 1 Da
- 2 Nu

5. Ați suferit de palpitații ?

- 1 Adesea
- 2 Uneori
- 3 Niciodată

6. Aveți poftă de mâncare ?

- 1 Slabă
- 2 Normală
- 3 Bună
- 4 Prea bună

7. Sînt atît de obosit încît nu pot sta nici măcar pe scaun (trebuie să stau lungit).

- 1 Da
- 2 Nu

8. Sînteți tipul de om care își face griji din orice?

- 1 Da
- 2 Nu

9. Ați avut dificultăți de respirație (fără a face o muncă foarte grea) ?

- 1 Adesea
- 2 Uneori
- 3 Niciodată

10. Ați avut accese de nervozitate (iritare, tensiune psihică) ?

- 1 Adesea
- 2 Uneori
- 3 Niciodată

11. Ați avut stări de leșin?

1 Niciodată

2 Foarte rar

3 Rar /

12. Întîmpinați dificultăți cînd încercați să adormiți sau să rămîneți treaz?

- 1 Adesea
- 2 Uneori
- 3 Niciodată

13. Vă deranjează aciditatea gastrică (concomitent mai multe zile)?

- 1 Da
- 2 Nu

14. Aveți memorie bună?

- 1 Da
- 2 Nu

15. S-a întîmplat să aveți "transpirații reci"?

- 1 Adesea
- 2 Uneori
- 3 Niciodată

16. Vă tremură vizibil-mîinile?

- 1 Adesea
- 2 Uneori
- 3 Niciodată

17. Aud zgomote în cap tot timpul.

- 1 Da
- 2 Nu

18. Am spaime personale care îmi provoacă prăbușirea psihică.

- 1 Da
- 2 Nu

19. Vă simțiți izolat, singur, chiar între prieteni?

- 1 Da
- 2 Nu

20. Nimic nu mi se întîmplă după cum îmi doresc.

1 Da

2 Nu

11 o r • • J j -A o

Zii* Suferiți de dureri de cap/

1 Adesea

2 Uneori

3 Niciodată

ZZ. Uneori nici nu mai știu dacă
ceva mai are preț, dacă merită să mai

dorești ceva.

j jj_a

2 Nu

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Primiți câte un punct dacă ați încercuit răspunsul 3 sau 4 la itemul- 3, dacă ați încercuit 3 la itemul 11 și 2 la itemul 14. Pentru fiecare din ceilalți itemi primiți câte un punct dacă ați încercuit cifra 1 (primul răspuns).

T. S. Langner a verificat scala sa de măsurare a stresului pe un număr de 1 600 de adulți din Manhattan (New York). Rezultatele nu au decît o valoare indicativă pentru populația românească. Totuși merită să știți că acei care au obținut între 0 și 3 puncte sînt considerați ca răspunzînd "normal" la stres. Cei care au 4-6 puncte sînt la limita normalului. Un scor de 7 puncte (și peste) indică o discrepantă serioasă între solicitări și capacitățile personale. Se impun măsuri de echilibrare psihică: trebuie consultat un specialist. (A.C.)

Vă supraevaluați potențialul de acțiune?

Pe o foaie de hîrtie obișnuită, format A4, desenați cu mîna liberă un cerc. Utilizați din spațiul dat cît doriți. Atenție, să aveți, un instrument de scris care să nu vă creeze dificultăți și o poziție comodă la masa de lucru.

Interpretare

Tipul care se supravaluează va desena un cerc af cărui diametru depășește 8 cm, trăsătura evidențiindu-se pe măsură ce dimensiunea cercului crește. Se poate spune despre aceste persoane că au o doză de optimism marcată, sînt veseli, sociabile, comunicative; par a depăși dificultățile, acordîndu-și cu ușurință, uneori chiar cu superficialitate, garanția succesului. Spiritul critic și autocritic se evidențiază mai puțin. În grup astfel de oameni sînt tonici, inițiatori de acțiuni, situîndu-se de cele mai multe ori în poziția liderului informai, "specialist" cu problemele socio-afective.

Tipul carp se subvaluează va desena un cerc al cărui diametru, va fi evident mai mic de 8 cm. Aceste persoane tind să-și afirme cu mai puțin curaj opiniile, sînt mai puțin comunicative, optimiste. Spiritul critic și autocritic subliniat se parcă le frînează inițiativele. În grup au o poziție rezervată, se angajează cu dificultate în inițiative, caracterizîndu-se prin nemulțumire și irascibilitate. Sînt meticuloși, uneori pînă la pedanterie; își exteriorizează trăirile afective limitat. (R.C.)

Capacitatea de decizie

Cînd vă confrunțați cu anumite probleme, de obicei încercați să le rezolvați rapid sau le amînați cît mai mult posibil? Cînd sînteți presat să luați o decizie, acționați în pripă sau vă păstrați calmul, alegînd cea mai bună soluție?

În luarea unei hotărîri cereți și sfatul altora sau considerați acest lucru un semn de slăbiciune? "Agonizați" adesea atît înainte, cît și după ce luați decizii importante sau faceți față luării unor asemenea decizii calm, fail probleme secundare?

Capacitatea de a lua decizii în mod inteligent, calm și în timp rezonabil este utilă în viața de zi cu zi, pentru orice profesie, dar mai ales pentru manageri. O modalitate sigură de a alege între managerii buni și cei nepotrivii este aceea de confruntare a lor cu luarea deciziilor. Luarea promptă a unei decizii adecvate este importantă pentru cîștigarea respectului subalternilor și superiorilor.

Pentru a afla cît de bine vă descurcați în luarea deciziilor, răspundeți la următoarele întrebări:

1. Încercați adesea să evitați sau să amînați luarea deciziilor importante, spunîndu-vă că problema se va rezolva de la sine?

DA _____ NU _____

2. Cînd vi se cere să luați o decizie foarte importantă, deveniți agitat(ă) și nu mai dați randamentul maxim?

DA _____ NU _____

3. Considerați că este sub demnitatea dv. să vă sfătuiți cu subalternii în probleme în care ei au experiență?

DA _____ NU _____

4. În cazul deciziilor în probleme importante, pentru care există argumente „de ambele părți”, obișnuiți să vă bazați pe intuiție, pe fler?

DA _____ NU _____

5. Doriți adesea să fiți în situația de a lua vreo decizie?

DA _____ NU _____

6. Cînd aveți de luat o decizie importantă, aceasta vă afectează somnul și pofta de mîncare?

DA _____ NU _____

7. Sincer vorbind, datorită lipsei de încredere în dv. înșivă, vă displace să luați decizii?

DA _____ NU _____

8. Sînteți în dificultate chiar și atunci cînd aveți de luat decizii lipsite de importanță?

DA _____ MJ _____

9. Ați concedia un prieten, dacă menținerea lui ar contraveni intereselor firmei în care dețineți o poziție importantă?

DA _____ NU _____

10. Dacă ați eșuat în rezolvarea unei probleme- din aria dv. - de activitate, încercați să ascundeți celorlalți acest lucru

DA _____ NU _____

11. În familie participați la toate sau la majoritatea deciziilor importante?

DA _____ NU _____

12. De obicei, sînteți nervos atît după, cît și înainte de luarea unei decizii importante?

DA _____ NU _____

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Cel mai dezirabil răspuns primește 4 puncte, cel mai puțin dezirabil - 1 punct. Acordați-vă 4 puncte pentru răspunsul DA dat la întrebările 4, 9 și 11 și pentru NU la celelalte și 1 punct pentru răspunsul DA la întrebările 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10 și 12 și, respectiv, pentru NU la 4, 9 și 11.

Un scor între 41-48 vă situează peste medie, sugerînd o mare capacitate de a lua decizii. Cele mai multe persoane obțin la acest test între 30-40 de puncte. Un scor sub 30 de puncte nu vă recomandă pentru funcții de decizie. Încercați să vă autoanalizați conduita și să depistați blocajele psihice în luarea deciziilor. (D.T.)

Cît de influențabil(ă) gînteți?

Acest test vă poate ajuta să aflați cît de influențabil sînteți sau, altfel spus, care este gradul dumneavoastră de independență față de ceilalți în ceea ce faceți, simțiți sau gîndiți. Încercuți cifra care credeți că reflectă cel mai bine situația dumneavoastră, știind că cifra 1 semnifică dezacordul, iar cifra 5 acordul deplin cu comportamentul descris în cele 10 situații. Examinați toate cele 10 enunțuri și pronunțați-vă în legătură cu fiecare dintre ele, chiar dacă vă va fi greu să acceptați că lucrurile se întîmplă așa, și nu cum ați dori dumneavoastră. Sinceritatea cu dumneavoastră înșivă este obligatorie!

	Niciodată	Totdeauna
1. Cînd mă îmbrac, iau în considerare prognoza meteo	1	2 3 4 5
J*. Cînd nu vreau să fumez, dar mi se oferă b țigară, accept	1	2 3 - 4 5
J. Cînd nu mă simt bine și cineva îmi spune că nu arăt prea grozav, mă simt și mai rău	12	3 4 5
4. Cînd paftenerul(a) dorește să meargă la filmi și eu nu vreau, mă răzgîndesc	12	3 4 5
5. Sînt la o petrecere; deși n-aș dori să consum băuturi alcoolice, cînd cineva îmi oferă un pahar, accept	1 2	3 4 5
6. Cînd cineva îmi spune că îi place tunsoarea mea, încerc să mă tund la fel data viitoare	1	2 3 4 5
7. Cînd cineva spune că ar trebui să mai slăbesc, țin seama de aceasta cînd mînc	1	2 3 4 5
8. Dacă un prieten insistă, reușește să mă determine să jucăm cărți	1	2 3 4 5
7. Pot fi ușor convins să fac dragoste, chiar dacă nu doresc	1	2 3 4 5
10. Chiar dacă nu mi-e foame, pot fi convins să mînc	1	2 3 4 5

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Adunați numerele încercuite. Dacă suma rezultată este cuprinsă între 10 și 20 de puncte, simteți, se pare, o persoană independentă în modul de a gândi și acționa. Dacă vă situați între 40 și 50 de puncte, simteți, probabil, nepermis de influențabil și poate că ar trebui să învățați să luați singur decizii, să vă încredeți în ele și, cel mai important, să perseverați în realizarea lor. Persoanele ce obțin între 20 și 30 de puncte au, după cum precizează Sidney Lecker în lucrarea "Who are you" (1980.), din care am preluat acest test, un grad mediu de rezistență la influențele celorlalți. (L.C.)

Sînteți perseverent(ă)?

În viața cotidiană nu toate acțiunile noastre reușesc din prima încercare; adesea reușim doar a doua sau a treia oară, ba chiar după un număr și mai mare de tentative. Unele persoane își pun de multe ori întrebarea dacă este oportun să insiste, să continue sau nu. De multe ori însă succesul depinde tocmai de perseverența noastră, care este o variabilă de personalitate complexă. Ea nu rezidă numai în capacitatea de a nu ne descuraja, de a nu ne înfuria în fața eșecului, ci este ceva mai mult, cuprinzînd motivație, trăsături caracteriale etc. Această calitate de a domina situațiile neobișnuite, frustrante, dificile — perseverența sau rezistența umană, cum a fost numită — și care condiționează în mare măsură reușita în activitățile noastre poate fi formată și dezvoltată la fiecare dintre noi.

Vreți să știți cît sînteți de perseverent și cum vă puteți îmbunătăți această trăsătură de personalitate? Parcurgeți testul următor!

Imaginați-vă că sună telefonul și o voce foarte plăcută vă spune o frază puțin ciudată, puțin absurdă, constînd într-o zicală, într-o cugetare, într-un proverb etc. Ziua următoare, la aceeași oră - o altă frază, la fel de sibilinică. Și așa timp de, zece zile la rînd. Cum reacționați?

Găsiți mai jos cele zece fraze și pentru fiecare cîte patru posibilități de răspuns.

I. Vreți să vă dau o veste bună?

- a) Cine este la telefon?
- b) Desigur; care?
- c) Nu discut cu necunoscuții.
- d) În ce sens bună?

JL» Cine seamănă, culege.

- a) De ce îmi spuneți aceasta?
- b) Eu semăn mereu, dar nu culeg niciodată.
- c) Nu înțeleg ce vreți să spuneți.
- d) Dv. ce mă sfătuiți să fac?

O. Nu da vrabia din mîină pe cioara de pe gard. >

- a) Ce înseamnă aceasta?
- b) Sînt total de acord.
- c) Nu spuneți prostii!
- d) Dați-mi atunci această vrabie!

y. Cine caută, găsește.

- a) Și dacă nu vreau să găsesc nimic?
- b) Bine, atunci să căutăm.
- c) Nu v-am cerut sfatul.
- d) Dv. ce căutați?

F. Cine are noroc în dragoste are ghi-nion la jocurile de cărți.

- a) Dv. iubiți proverbele.
- b) Țineți minte aceasta pentru dv.
- c) încetați să-mi telefonați!
- d) Eu, în ce am noroc?

G. Nu trezi câinele care doarme.

- a) Câinele este deja treaz.
- b) Cine este câinele, după părerea dv.?
- c) Sînteți de-a dreptul pisălog.
- d) Atunci să vorbim încet, să nu-l trezim.

H. Trebuie să încercăm pentru a avea încredere.

- a) Nu cred ceea ce-mi spuneți.
- b) Eu încerc, deci am încredere.
- c) Nu mă interesează.
- d) Să vedem ce se va întimpla cu telefoanele dv.

I. Cine spune "da, dar..." nu este niciodată mulțumit.

- a) Unde doriți să ajungeți?
- b) Da, dar eu sînt mulțumit.
- c) Sînteți neobrăzat dacă veți continua.
- d) Cine nu spune "dar..." nu poate fi mulțumit?

J. Corb la corb nu-și scoate ochii.

- a) între noi așa facem?
- b) Chiar așa este, dragă domnule.
- c) Dv. sînteți un corb, eu nu, și nu mă mai deranjați.
- d) Pentru dv. cine sînt corbii?

K. JLU. Frica te împinge la orice.

- a) Vreți să mă înfricoșați?
- b) Și de ce ar trebui să-mi fie frică?
- c) Ajunge, acum exagerați!
- d) Toate aceste zicale îmi stîrnesc curiozitatea.

Cotarea răspunsurilor

Varianta de răspuns	întrebarea									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	1	1	3	2	2	2	2	1	3
b	2	2	2	4	3	3	3	3	2	4
c	0	0	0	2	1	1	1	1	0	2
d	3	3	3	5	4	4	5	5	3	5

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut între 0 și 15 puncte: sînteți "moale", la presiunea evenimentelor sau persoanelor cedați imediat. Nu sînteți deloc perseverent, aveți dificultăți mari în a stăpîni situațiile neobișnuite, frustrante, stresante. Recomandarea este ca, deocamdată, să evitați contactele cu persoanele și situațiile dificile și să cereți sprijin de la cei care vă pot ajuta, lăsînd la o parte orice orgoliu. Dar și în această situație trebuie să țineți cont de slăbiciunea dv.: căutați acele persoane care vă pot ajuta într-o manieră naturală, discretă, fără ostentație sau hiperprotecție. Apoi, dacă vă interesează o activitate, o situație ceva mai stresantă sau o persoană mai dificilă, nu cedați niciodată la primul eșec (refuz), apelați din nou la cei cu experiență pentru a vă sugera cum trebuie să continuați.

Oricum, numărați pînă la zece înainte de a reacționa prin abandon.

Între 16 și 20 de puncte: sînteți oarecum elastic, cedați destul de ușor, dar uneori aveți capacitatea de a reveni. În general însă, vă adaptați cu dificultăți, perseverența dv. nefiind deosebită: sînteți mai înclinat spre abandon decît spre insis-

tentă. Raționamentul vă este de tip capitular: "Îde ce să mi se întâmpe tocmai mie una 'ca asta?!".

Recomandarea este de a învăța să insistați; la insistența altor persoane răspundeți prin insistență. Dacă vă gândiți bine, veți vedea că acest test vă ajută - prin recomandări, prin analiza variantelor de răspuns și experimentarea comportamentală a unora dintre ele etc. - în antrenarea perseverenței și rezistenței la dificultăți.

Între 21 și 30 puncte: sînteți destul de rezistent, deși din cînd în cînd aveți "căderi" neașteptate în care abandonați totul: Acest fenomen se produce pentru că aveți o încredere redusă în forțele proprii și pentru că nu vă sînt clare, motivele perseverenței.

Recomandarea este de a vă clarifica ideile în timp ce rezistați, de a vă justifica rațional acțiunile, de a căuta argumente pertinente pentru a persevera. Rezistența din principiu nu servește la nimic dacă nu vă este clar ceea ce urmăriți, ba dimpotrivă. Numărați pînă la o sută înainte de a abandona.

Între 31 și 40 de puncte: sînteți foarte perseverent în raport cu oamenii, noutățile și situațiile confuze. Mergeți înainte foarte decis pe drumul dv. și deseori păreți un adevărat buldozer. Atenție totuși, acest lucru s-ar putea să fie uneori deranjant, iritant pentru ceilalți - din cînd în cînd trebuie să mai și cedați, să nu treceți dincolo de orice limită, pentru că nu puteți avea întotdeauna dreptate.

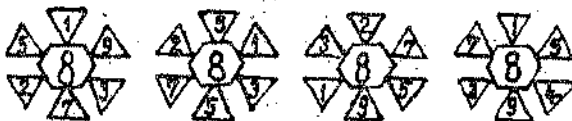
Recomandarea este deci de a-i asculta, chiar dacă mai puțin în primele etape, și pe ceilalți; bucurați-vă de viață învățînd că uneori mai și pierdeți. Nu trebuie să deveniți prizonierul propriei dv. încăpățînări. (J.S., F.S.)

Într-adevăr, hotărît(ă)

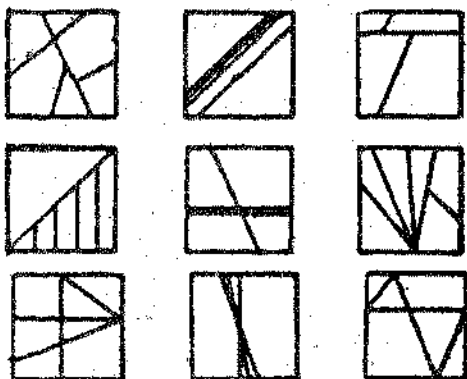
Hotărîrea, capacitatea de a decide se numără printre însușirile fundamentale ale unei persoane caracterizate printr-o personalitate puternică; există situații urgente pentru care trebuie să ne mobilizăm și să luăm o decizie rapidă, care nu suportă întîrziere. Oare posedați; această calitate prețioasă? Puteți evalua rapid toate elementele care concură la determinarea unei linii de acțiune în caz de urgență? Acest lucru îl puteți afla într-o bună măsură din testul care Urmează..

timp de rezolvare: 30 secunde. (Atenție, nu depășiți limita de timp!)

1. Care dintre desenele de mai jos conțin cifrele care, prin totalizarea lor, ne dau aceeași sumă?



2. Care dintre aceste pătrate posedă cel mai mare număr de secțiuni?



Răspunsuri

Dacă nu v-ați încadrat în timpul alocat, testul este nul.

Proba 1

Prima și a treia figură

Proba 2

Primul pătrat din ultima linie

Interpretarea rezultatelor

Notați 5 puncte pentru fiecare, răspuns omis și două puncte pentru fiecare răspuns greșit. Dacă ați obținut:

1 zero puncte: sînteți o persoană hotărîită și știți să examinați o situație

10 — 3 puncte: sînteți o persoană hotărîită, dar coordonarea elementelor unei situații presante este mai slabă

1 peste 3 puncte: sînteți lipsit de capacitatea de decizie și incapabil să aveți o viziune de ansamblu asupra lucrurilor. (H.P.)

"Gustul" riscului

Mai jos sînt prezentate 36 de întrebări privind firea dv. Răspundeți prin "Da" sau "Nu", gîndindu-vă la modul în care acționați în mod obișnuit. Nu există răspuns corect sau greșit, ci numai răspuns care arată că firea dv. este într-un fel sau altul. Răspunsurile diferă de la om la om deoarece oamenii sînt diferiți. Nu stați pe gînduri și dați primul răspuns care vă vine în minte; el arată ceea ce credeți în mod sincer despre dv.

1.. Sînt o persoană dinamică, activă.

Q n d c m E v a m a s a r

2. De obicei traversez strada rara sa la bătaie.

De obicei traversez strada rara sa mai aștept aprinderea luminii verzi a semaforului.

f a f m j

n

3. învaț cu ușurința numele persoanelor, străzilor.

» Urc și cobor din mașină sau tren din mers.

o

4. în școala eopiam ia mcran sau teze.

O. Mă adaptez ușor la schimbările

F *

din viața mea.

5. îmi plac culorile închise.- -

|Q

Ma feresc sa iau oiecte care
P a r f < d i n Școală întreprindere,
magazine, locuința altuia), chiar daca
am mare nevoie de ele.

6. Mi se întimplă să fac absențe fără să anunț dinainte șefii (profesorii).

/r\

/: Mă pasionează lectura și filmul.

ZA). Am probleme personale care ma
a puternic.

8. Mă pasionează jocul la loto, la loz în plic etc.

01,

Z i, Uneori mint pentru a reuși să-mi
problemele mai ușor.

9. Dacă nu-mi convine hotărârea șefului (profesorului), procedez așa cum consider eu că este bine.

««

10. Mă feresc să iau apărarea altora în fața șefilor (profesorilor).

» Școală chinleam de la ore.

4» îmi plac jocurile de horoc,

23 « iubesc mult animalele.

12. Doresc să am un serviciu bine plătit.

Z.3. Dacă șeful (profesorul) îmi face o nedreptate, tac pentru, că nu vreau să-l supăr.

13. împrumut cu ușurință bani chiar și persoanelor mai puțin cunoscute.

^0.

Muntele este locul în care îmi place să-mi petrec vacanța.

14. Sînt o persoană deschisă, prietenoasă.

2/.

Pe munte-urc în-locuri periculoase.

28. Am fost un copil foarte zburdănic

32. În copilărie luam bani din casă fără ştirea părinţilor.

33. Îmi place să mi rezolv problemele singur, fără ajutorul altora.

oi.

34. Dacă am o problemă personală, plec de la serviciu (şcoală), chiar fără ştirea şefului (profesorului).

32. Sint, în general, un om norocos.

33. Uneori pun pariuri pe obiecte, bani etc.

34. Sint un om curajos.

35. Călătoresc uneori cu maşina fără bilel

36. În copilărie fugeam uneori de acasă.

Calcularea scorului

Se acordă câte un punct pentru răspunsurile "Da" la întrebările 2, 4, 6, 8, 9, 13, 15, 17, 21, 22, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 36 şi pentru răspunsul "Nu" la întrebarea 19.

Interpretarea rezultatelor

Un scor de 0-2 puncte indică o atitudine de prudenţă excesivă, neasumarea riscului în situaţiile de incertitudine.

Scorul cuprins între 3-5 puncte exprimă o atitudine de risc moderat, prudent,

Intervalul 6-7 indică o atitudine necristalizată, trecînd cu uşurinţă de la prudenţă moderată la risc major.

Un scor de 8-18 puncte arată că persoanele îşi asumă frecvent riscul sau adoptă soluţii exagerate. Manifestă atitudini de bravadă, aventurism, subapreciere a riscurilor* posibile. (LT.C.)

Predominant introvert sau extrovert?

Deşi fiecare dintre noi ne cunoaştem sau, pretindem că ne cunoaştem propria noastră personalitate, în general sau privitor la anumite însuşiri ale ei. (ce temperament avem, ce caracter avem, cât de înzestraţi aptitudinal sîntem, eî sîntem de sociabili etc.), în realitate nu există întotdeauna o compatibilitate între modul cum ne autoevaluăm şi cum sîntem de fapt şi, pe de altă parte, între imaginea noastră despre noi înşine şi evaluarea făcută de alte persoane. Cu cît sînt mai mari asemenea discordanţe, cu atît mai mult capacităţile noastre adaptative scad. De aceea, este necesar şi posibil să fim ajutaţi în a ne cunoaşte cît mai bine şi pentru a atinge acest obiectiv putem apela la testul psihologic.

Vă oferim, în continuare, un asemenea instrument psihodiagnostic cu ajutorul căruia putem afla dacă sîntem o persoană predominant introverts (orientată spre sine, spre "lumea" ei interioară) sau predominant extrovertă (persoana pentru care

lumea exterioară este esențială, se adaptează fără dificultate). Pentru a ajunge la o asemenea concluzie, este necesar să răspundem la mai multe subsecvente ale testului, care se referă la câteva modalități comportamentale ce apar ca indicatori ai tendințelor spre introversie sau extroversie (cît de sociabili sîntem; dacă sîntem mai mult un om de acțiune sau un gînditor; cît de emotivi sîntem; cît de îndrăzneți sîntem; cît de practici sîntem; cît de impulsivi sîntem). La fiecare întrebare trebuie, să răspundeți cît mai sincer prin da sau nu, fără a uita un moment că nu există răspunsuri "bune" sau "rele". Subtestele sînt însoțite de modul de cotare a răspunsurilor și de interpretarea rezultatelor. În final, însumînd punctajul la fiecare subtest, obțineți un rezultat total care, raportat la modul de grupare a punctajului glo-bal, ne va oferi răspunsul la întrebarea generală a testului.

I. CÎT DE SOCIABIL SÎNTEȚI?

(Cît sînteți de timid? Cît de abil și diplomat sînteți?

Cît de bine vă înțelegeți cu alții?)

I. în mod obișnuit, faceți un efort pentru a vă înțelege cu persoane pe care nu le agreeți?

Zr. în general,, preferați o vacanță zgomotoasă și plină de evenimente în locul uneia liniștite și pașnice?

I.

J. Vă place să mergeți la petreceri, la disco și la restaurante?

4» Vă faceți ușor prieteni cînd mergeți în vacanță sau cînd călătoriți?

I). Vă face întotdeauna plăcere să vă vedeți prietenii} chiar și cînd vin nea-nunțați? • • •

Ö. Ați inițiat vreodată o conversație cu un străin în tren?

/ . Vă place să organizați petreceri, să invitați, pe alții la masă?

o. Aveți mulți prieteni și multe cunoștințe?

" . Preferați serile ocupate și antrenante petrecute acasă celor liniștite?

IA •

IU. Vă plac jocurile la petreceri?

11. îi cunoașteți pe cei mai mulți dintre vecinii dv. după numele lor mic?

1Z. Vă place să luați parte la jocuri, chiar și atunci cînd nu cîștigați?"

1.S» Preferați oamenii în locul mașinilor? *

14. Vă place să ajutați alți oameni?

1«5. Sînteți invitat la o cină. Gazda vă servește un fel de mîncare pe care îl considerați oribil. L-ați consuma totuși?

16. Trimiteți felicitări de Crăciun persoanelor pe care nu le agreeți?

17. Ați fost declarat vreodată "viața și sufletul unei petreceri"?

1 fi

15. Vă place să întîlniți persoane noi, necunoscute anterior?

12. Vă simțiți confortabil cînd intrați într-o încăpere în care nu cunoașteți pe nimeni?

2A). Vă plac copiii?

r%f%

LL. Vă faceți ușor prieteni?

21. Vă place mai mult. să scrieți o scrisoare decât să folosiți telefonul?

2/D, Ați încercat vreodată să ascundeți că sînteți acasă, auzind că sosesc vizitatori ce nu sînt bineveniți?

24. în casa dv. sînt adesea mai multe persoane decît pot intra în mod confortabil?

2/J. Vă faceți griji despre felul în care alte persoane gîndesc despre dv.?

Cotare și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da-	1	nu	0
10.	da-	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0
16.	da	1	nu	0
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	0	nu	1
23.	da	0	nu	1
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0

Dacă scorul este între 16 și 25 de puncte: sînteți sigur o persoană sociabilă; vă plac oamenii, vă place să fiți împreună cu ei și probabil sînteți foarte fericit cînd vă aflați în mulțime.

Dacă scorul este între 8 și 15 puncte: vă place să fiți împreună cu alte persoane, dar în cazul unei petreceri agitate puteți să rămîneți în continuare sau s-o părăsiți, răbdarea dv. nu este nelimitată și probabil sînteți foarte fericit dacă puteți să petreceți o seară cu unul sau doi prieteni apropiați decît să mergeți la un chef sau altceva de acest gen. Dacă constatați că sînteți singur într-o seară, vă adaptați perfect de bine la această situație.

Dacă scorul este de 7 puncte și mai puțin: sînteți un fel de singuratic, în mod sigur preferați să citiți o carte bună, să stați în fața televizorului sau să vă ocupați de altceva decît să ieșiți din casă ca să vă înveseliți împreună cu alte persoane. Sînteți independent și vă place propria companie.

H. SÎNTEȚI UN OM DE ACȚIUNE SAU UN "VISĂTOR"?

(Vă place mai mult să vorbiți și să visați în legătură cu un lucru sau să-l faceți?)

1. Vă place să fiți ocupat?
- 2/i Vă simțiți enervat de traficul ce se deplasează încet?
3. Manifestați tendința de a vă muta des de la- o slujbă la' alta?
- 4.- Vă simțiți mizerabil când stați degeaba?
5. Vă place să urmăriți cu privirea?
6. Folosiți, mai bine-scăările decât să așteptați liftul?
7. Vi s-a reproșat vreodată că faceți unele lucruri prea repede?
8. O. Vă sculați devreme chiar și în zilele de repaus și de odihnă?
9. Deveniți foarte entuziasmat în legătură cu noile proiecte?
10. Vi se pare că faceți mai multe lucru'ri decât persoanele pe care le cunoașteți?
11. Preferați vacanțele active și solicitante celor relaxante, cu mult timp liber?
12. Vă pierdeți mult timp meditănd și visând cu ochii deschiși?
13. V-ați gândit vreodată de unde venim cu toții și de ce?
14. Vă place să descifrați cuvinte încrucișate?
15. Vă place să vizitați muzee și galerii de artă?
16. Vă place să stați de vorbă?
17. În mod obișnuit urcați scările câte două o dată?
18. Vă place să organizați pe alții?
19. Vă place mai mult să acționați decât să planificați?

Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	0	nu	1
13.	da	0	nu	1

14.	da	0	nu	1
15.	da	0	nu	1
16.	da	0	nu	1
17.	da	1	nu	0
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0
20.	da	1	nu	0

Dacă scorul este între 12 și 20 puncte: sînteți mai mult un om de acțiune decît un gînditor, preferați să faceți lucrurile decît să gîndiți asupra lor; vă place să fiți activ și să aveți cît mai multe de făcut.

Dacă scorul este între 6 și 11 puncte: în egală măsură vă place să fiți ocupat, dar nu vă deranjează să consumați timp gîndind asupra lucrurilor; vă puteți adapta destul de ușor la o gamă largă de circumstanțe.

Dacă scorul este de 5 puncte și mai puțin: sînteți în mod sigur un gînditor; preferați să vă ocupați de o carte sau numai de gîndurile dv. decît să vă rezeziți să faceți unele lucruri.

III. CÎT DE EMGTIV SÎNTEȚI?

(Sînteți mai încordat, tensionat și crispat?

Sau, dimpotrivă, sînteți mai relaxat, rece și nepăsător?)

1. Vă simțiți vinovat dacă plîngeți în public?

Z. Credeți că plînsul este un semn de slăbiciune?

Credeți că bărbații și băieții trebuie să fie încurajați să-și ascundă lacrimile?

TL Vă simțiți jenat dacă vă surprindeți plîngînd în timp ce vizionați un film sau citiți o carte?

g J. Ați încerca să vă rețineți lacrimile dacă ați participa la funeralii?

£ O. Ați avea încredere într-un politician care varsă lacrimi în public?

„./ Credeți că lacrimile sînt o expresie necesară a emoției?

„Ö. Ați permite cuiva să vă consoleze dacă v-ar găsi plîngînd?

y. Vă simțiți jenat dacă vedeți oameni mari plîngînd?

10. Ați pretinde că aveți ceva în ochi dacă ați fi descoperit că plîngeți?

11. încercați întotdeauna să vă ascundeți supărarea?

I.Z... încercați întotdeauna să vă ascundeți dezamăgirea?

12. S-a întîmplat vreodată să scăpați de sub control calmul și dispoziția?

14. V-au creat vreodată probleme calmul și dispoziția dv.?

13. Credeți că vă este de folos dacă vă stăpîniți supărarea?

10. Manifestați tendința de a medita asupra lucrurilor care v-au produs supărare?

23.	da	1	nu	0
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0
26.	da	1	nu	0
27.	da	1	nu	0
28.	da	1	nu	0
29.	da	1	nu	0
30.	da	1	nu	0

Dacă scorul obținut este între 17 și 30 de puncte: atitudinea dv. față de propriile emoții este una sănătoasă; nu vă este rușine să vă desconspirați ocazional emoțiile și datorită acestei atitudini veți fi neîndoienic mult mai sănătos.

Dacă scorul este între 8 și 16 puncte: știți cum să vă exteriorizați emoțiile, dar adesea aveți dificultăți în a face acest lucru așa cum ar trebui. Când vă simțiți rău, nu vă puteți stăpîni plînsul. Când sînteți supărat, vă ascundeți greu această stare. Când sînteți fericit, se poate observa un zîmbet pe fața dv. Exteriorizînd stările emoționale în acest fel, aveți șanse de a vă întări starea de sănătate fizică și psihică.

Dacă scorul este de 7 puncte și mai puțin: sînteți în mod sigur foarte încordat și crispat. Realmente aveți nevoie de a vă exterioriza puțin stările emoționale. Nu există nimic rău în a permite altor persoane să cunoască cum vă simțiți. Cu cît Vă străduiți mai mult să vă reprimați impulsurile naturale, cu atît va crește probabilitatea ca acestea să vă pericliteze- sănătatea.

IV. CÎT DE ÎNDRĂZNET SÎNTEȚI?

(Vă place să vă asumați riscuri?

Sînteți un om temerar sau un conformist, brav sau laș?)

1. Vă place să citiți lucruri noi?

2. Vă plac mușafirii neașteptați?

3. D, întotdeauna preferați să vă întoarceți în același loc pentru vacanță?

4. Aveți un număr de interese?

5. Vă place să încercați lucruri noi?

6. Cînd încercați ceva nou, vă faceți multe probleme să nu deveniți ridicol?

7. Conduceți mașina prea-repede?

8. De regulă, prindeți trenurile, autobuzele și avioanele în ultimul moment posibil?

9. Vă simțiți frustrat de persoanele ca,cerca să-l ascundeți pentru a evita plata taxelor vamale?

10. Credeți că anumite riscuri pot să facă viața mai "condimentată"?

11. Faceți orice, chiar dacă știți că dăunează sănătății dv. (beți prea mult, fumați sau mâncați gras)?

12. Ați semnat vreodată un contract fără să citiți ceea ce este scris cu litere mici?

13. Evitați să faceți plimbări periculoase prin bălciuri?

14. Dacă v-ați cumpăra un ceas nou, ați încerca să-l ascundeți pentru a

evita plata taxelor vamale?

13. Știți care sînt cele mai sigure locuri ce pot fi alese în avion?

16. V-ați afunda adînc în datorii dacă ați finanța un proiect de afaceri?

17. Ați prefera o slujbă sigură cu bune perspective și cu pensie în locui unei slujbe captivante și interesante, dar cu puține perspective și fără pensie?

18. Dv. credeți că banii cheltuiți pe asigurare sînt bani pierduți?

19. Credeți că este dificil să rezistați la un pariu?

20. Adesea vă îmbrăcați îndrăzneț sau neobișnuit?

21... I-ați spune șefului dv. dacă credeți că a făcut o greșală?

22. Întîlniți un străin în avion care vă invită apoi să mergeți împreună să beți ceva. Ați accepta invitația?

23. Ați merge la o înfîlnire neprevăzută?

24. Ați cumpăra o casă fără s-o vedeți?

25. Ați renunța vreodată la o chestiune de principiu?

26. Ați merge în închisoare pentru o chestiune de principiu?

27. Ați dormi într-o casă considerată ca fiind "bîntuită de stafii"?

28. V-ar place să faceți o săritură cu parașuta?

29. Ați merge să faceți o baie în mare în timpul iernii?

30. V-ați asuma riscul antrenîndu-vă într-o aventură?

Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	0	nu	1
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	0	nu	1
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	0	nu	1
14.	da	1	nu	0
15.	da	0	nu	1
16.	da	1	nu	0
17.	da	0	mi	1
18.	da	1	nu	0
19.	da	1	nu	0

20.	da	1	nu	0
21.	da	1	nu	0
22.	da	1	nu	0
23.	da	1	nu	0
24.	da	1	nu	0
25.	da	1	nu	0
26.	da	1	nu	0
27.	da	1	nu	0
28.	da	1	nu	0
29.	da	1	nu	0
30.	da	1	nu	0

Dacă scorul este între 18 și 30 de puncte: vă asumați o mulțime de riscuri și, probabil, adesea vă asumați riscuri fără să țineți seama realmente de costul eșecului. Riscurile trebuie să fie asumate pentru a favoriza progresul, dar poate este bine de amintit faptul că uneori este mai înțelept să se asigure un echilibru între riscuri și puțină prevedere, pe de o parte, și puțin bun simț, pe de altă parte.

Dacă scorul este între 10 și 17 puncte: manifestați grijă în a asigura, o bună balanță a riscurilor în viața dv., evitând penalizările posibile. Sînteți deplin conștient de hazardul asociat cu anumite riscuri și de aceea nu vă hazardați nici în ceea ce vă privește pe dv, și nici pe cei din jur fără a face mai întii o evaluare realistă a rezultatului.

Dacă scorul obținut este de 9 puncte sau mai puțin: sînteți precaut și grijuliu de la natură. Nu sînteți dispus să vă asumați riscul și chibzuiți cu grijă înainte de a vă pronunța asupra șanselor care ar putea să conducă la dezastru. Atitudinea dv. este matură și inteligentă. Dezavantajul faptului că aveți o-asemena atitudine matură constă în aceea că viața poate să vi se pară ocazional un pic plicticoasă.

V. CÎT DE PRACTIC SÎNTEȚI?

(Cît de bine puteți să aveți grijă de dv. înșivă?) <

1. Ați putea supraviețui pe o insulă, în deșert etc.?

8* Vă pricepeți să reparați lucrurile?

A

y, Sînteți bine organizat?

JL.. Puteți înlocui o siguranță?

10. Ați putea organiza un serviciu de registratură?

3, Puteți să fierbeți un ou?

11. Știți cum să reparați o pană la o bicicletă?

4, Puteți găti trei feluri de mâncare?..

3. Puteți să călcați o cămașă?

1.L» Știți să reparați un robinet care picură?

S-
O. Puteți să schimbați anvelopele la o mașină?

1-2

TM

J.3» Știți cum să scoateți o așchie din piele?

/• Credeți că se pot găsi ușor soluții la problemele practice?

14. Știți cum să scoateți un ac de albină din- piele?

I D. Știți cum să efectuați respirația artificială?

Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	1	nu	0
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0

Dacă scorul este între 10 și 15 puncte: sînteți o persoană extrem de practică. Puteți face față unor situații dificile, iar răbdarea dv. și bunul simț sînt inepuizabile.

Dacă scorul este între 4 și 9 puncte: aveți posibilitatea să vă purtați de grijă într-un mod rezonabil. Este posibil să nu puteți aborda orice cu aceeași ușurință, însă reușiți s-o scoateți la capăt fără prea multă dificultate.

Dacă scorul este de 3 puncte și mai puțin: sînteți realmente incapabil să aveți grijă de dv. înșivă. Lăsîndu-vă singur, în voia dv., nu veți face față prea mult timp/ Pe o insulă, în deșert veți rezista probabil o zi, două. într-un oraș mare veți face față atît timp cît veți avea destui bani pentru a angaja pe alții care să facă treburile în locul dv.

VL CÎT DE IMPULSIV SÎNTB17

(Faceți parte din categoria persoanelor care rezolvă lucrurile spontan?)

1. Vă plictisește repede rutina?

0. Cumpărați mîncare sub imboldul momentului?

2. Credeți că prea multă planificare scoate toate plăcerile în afara vieții?

7. Cumpărați vreodată lucruri pe care realmente nu le doriți?

3. Vă organizați mintea foarte repede?

8. Cumpărați vreodată haine pe care nu le îmbrăcați niciodată?

4* Se întîmplă vreodată să acționați înții și să regretați mai tîrziu?

9. Cumpărați vreodată cărți pe care nu le citiți niciodată?

5. Cumpărați haine sub imboldul momentului?

10. Acceptați vreodată invitații-pe care mai târziu le regretați?

U. Intrați vreodată în încurcătură acționând înainte să gândiți?

I Z. De regulă, pregătirile pentru vacanță le faceți în ultimul moment?

13. De obicei, gândiți mult asupra lucrurilor înainte de a lua decizii majore?

14. Aveți tendința de a aprecia și califica oamenii după o primă întâlnire?

15. Organizați vreodată petreceri spontane?

Cotarea și interpretarea rezultatelor

1.	da	1	nu	0
2.	da	1	nu	0
3.	da	1	nu	0
4.	da	1	nu	0
5.	da	1	nu	0
6.	da	1	nu	0
7.	da	1	nu	0
8.	da	1	nu	0
9.	da	1	nu	0
10.	da	1	nu	0
11.	da	1	nu	0
12.	da	1	nu	0
13.	da	0	nu	1
14.	da	1	nu	0
15.	da	1	nu	0

Dacă scorul obținut este de 10 puncte sau mai mult: aproape sigur sînteți tipul de individ care șare acolo, unde "îngerilor le este teamă să meargă". Aveți tendința de a face mai întîi anuitate, lucruri și de a gândi asupra lor mai târziu. Aceasta înseamnă că adesea intrați în încurcătură. Pe de altă parte, aceasta înseamnă că viața este rar plicticoasă pentru dv.

Dacă scorul obținut este între 4 și 9: aveți ocazional impulsuri irezistibile, însă în majoritatea timpului le mențineți sub control.

Dacă scorul este de 3 puncte sau mai puțin: sînteți de departe prea inteligent și logic pentru a vă supune impulsurilor imediate. S-ar putea să aveți impresia că faceți lucruri sub impulsul momentului, dar în mod obișnuit sînteți de departe prea inteligent și prea logic să cedați unor asemenea tentații.

• Sînteți o persoană introvertă sau extrovertă?

(Însumați scorurile obținute la cele 6 subteste)

I. Cît de sociabil sînteți?.....

II. Sînteți un om de acțiune sau un "visător"?.....

III. Cît de emotiv sînteți?.....

IV. Cît de îndrăzneț sînteți?.....

V. Cît de practic sînteți?.....

VI. Cît de impulsiv sînteți?.....

Dacă scorul obținut este între 90 și 135: sînteți în mod sigur un extrovert.

Dacă scorul este între 41 și 89: nu sînteți nici un introvert confirmat, nici un extrovert confirmat.

Dacă scorul este de 40 de puncte sau mai puțin: sînteți în mod sigur un introvert. (NM.)

Căutați "senzații tari" ^{Ur}?

încercuțiți răspunsul A sau B, adică acela care considerați că descrie cel mai bine modul în care simțiți.

1. A. Mi-ar plăcea să am un serviciu care cere foarte multe călătorii.

B. Aș prefera un serviciu într-un birou, care să nu presupună multe deplasări.

2. A. Mă simt îngrijorat(ă) de o zi rece și geroasă.

B. De-abia aștept o zi friguroasă.

3. A. Mă plictisesc văzînd mereu aceleași fețe bine cunoscute.

B. Îmi place familiaritatea confortabilă a prietenilor obișnuți.

4. A. Aș prefera să trăiesc într-o societate ideală, în care fiecare este liniștit, în siguranță, fericit.

B. Aș fi preferat să trăiesc într-una din perioadele tulburi ale istoriei.

5. A. Îmi place uneori să fac lucruri un pic primejdioase.

B. O persoană sensibilă ocolește activitățile periculoase.

6. A. Nu mi-ar plăcea să fiu hipnotizat.

B. Mi-ar plăcea să trec prin experiența hipnotizării.

7. A. Cel mai important în viață este să 6 trăiești din plin și să treci prin cît mai multe experiențe.

B. Cel mai important în viață este să-ți găsești pacea și fericirea.

8. A. Mi-ar plăcea să încerc un salt cu parașuta.

B. N-aș vrea niciodată să încerc să sar dintr-un avion, chiar și cu parașuta.

9. A. Întru în apa rece încetul cu încetul, dîndu-mi timp să mă obișnuiesc cu ea.

B. Îmi place să mă scufund sau să sar dintr-o dată într-o piscină sau în mare, chiar dacă apa e rece.

10. A. Cînd merg în vacanță, prefer să am un pat și o cameră confortabile.

B. Cînd merg în vacanță, prefer schimbarea pe care mi-o oferă cortul într-un camping.

11. A. Prefer oamenii care-și exprimă emoțiile, chiar dacă sînt un pic instabili.

B. Prefer oamenii calmi și stăpîniți.

12. A. O pictură bună trebuie să șocheze sau să zdruncine simțurile.

B. O pictură bună trebuie să-ți creeze un sentiment de pace și securitate.

13. A. Oamenii care merg pe motocicletă simt, probabil, un fel de nevoie inconștientă de a-și face rău.

B. Mi-ar plăcea să am și să conduc o motocicletă.

Calcularea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă cîte un punct dacă ați încercuit următoarele răspunsuri: 1A, 2A, 3A, 4B, 5A, 6B, 7A, 8A, 9B, 10B, 11A, 12A, 13B. Faceți totalul și comparați-l cu normele care urmează:

0 - 3 = scor foarte scăzut în "căutarea senzațiilor tari"

4 - 5 = scăzut

6 - 9 = mijlociu, mediu

10 - 11 = înalt

12 - 13 = foarte înalt

Notă. Cu cât vârsta celui ce completează chestionarul este mai mare, cu atât scorul tinde să fie mai scăzut. (I.S.)

Aveți înclinație spre magie sau spre știință?

Oamenii au fost dintotdeauna un amestec straniu de logic și absurd, de rațional și fantastic, de știință și magie. Unii psihologi susțin că în prezent are loc o renaștere a preocupărilor accentuate pentru magie, deoarece oamenii sînt saturați și plictisiți de știință și de organizarea totală a vieții pe care o propune aceasta. În același timp, alți specialiști consideră periculoase tendințele spre magic și spre aspectele iraționale ale vieții. Cine are dreptate? Adoratorii zeiței rațiunii sau discipolii magicienilor?

Nu ne propunem să rezolvăm această dilemă, ci să vă întrebăm: dumneavoastră ce tendințe aveți? Înclinația spre magic o domină pe aceea spre rațional, spre știință sau invers? Parcurgeți testul următor și poate veți reuși să răspundeți singur la întrebările enunțate mai sus.

Fiecare dintre cele șase întrebări ale testului are cinci variante de răspuns... încercuți - fără a vă gândi prea mult - varianta de răspuns care credeți că vi se potrivește în cea mai mare măsură, calculați-vă punctajul și citiți interpretarea din finalul testului.

1. Dacă priviți fix o persoană pe care o întâlniți pe stradă, ce așteptați să se întâmple?

- a) nimic, deoarece persoana își va continua drumul
- b) va zîmbi și își va continua drumul
- c) va saluta și se va apropia să stăm de vorbă
- d) se va întoarce cu spatele, deranjată sau stînjinită
- e) se va întimpla ceva neașteptat, dar plăcut.

2>. Ce vă vine să faceți dacă observați un fir de păr pe haina persoanei cu care stați de vorbă?

- a) în mod amical iau firul de păr și-l înlătur
- b) nu-i spun nimic persoanei, pentru a nu o ofensa
- c) îi spun să-l ia pentru că îi stă urît
- d) îl iau și-l păstrez, poate-mi aduce noroc
- e) glumesc, spunîndu-i: cine știe al cui este?

3. La ce vă gândiți dacă vedeți un grup de oameni mergând și cîntînd pe stradă?

- a) au făcut un chef și acum se îndreaptă spre casă
- b) s-ar putea să fie beți și periculoși
- c) se vor îndrepta spre mine și-mi vor cînta ceva ce-mi place
- d) mă irită, așa că este mai bine să mă îndepărtez în grabă
- e) s-ar putea să fie un grup de cîntăreți cunoscuți, așa că aș dori să-i ascult.

4. Dacă ați rătăcit prin casă un lucru de care aveți absolută nevoie, ce faceți?

- a) îl caut în continuare, pentru că sînf convins că trebuie să fie pe undeva
- b) mă opresc și mă gîndesc unde aș fi putut să-l pun
- c) mă apuc de altceva, pentru a mă calma
- d) spun o frază ciudată care poate m-ar ajuta să-l găsesc
- e) îi vorbesc obiectului respectiv, cerîndu-i să iasă la iveală.

5. Cum reacționați dacă un prieten vă telefonează și vă invită în această seară la o petrecere?

- a) mai întîi îl întreb despre ce petrecere este vorba
- b) trebuie să mă gîndesc înainte de a-i răspunde
- c) accept invitația imediat și cu entuziasm
- d) accept invitația și-i sugerez prietenului meu cîteva idei pentru a ne distra mai bine
- e) deja încep să mă bucur la ideea că pe timpul seratei se va întîmpla ceva unic și foarte interesant.

O. Ce faceți dacă simțiți brusc o durere în braț și nu cunoașteți cauza?

- a) îmi masez ușor brațul
- b) iau un calmant
- c) întreb pe cineva ce trebuie să fac
- d) mă gîndesc, încercînd să aflu ce fel de durere este
- e) îmi privesc concentrat brațul și-mi spun că durerea mă va lăsa imediat.

Cotarea

Varianta de răspuns	întrebarea					
	1	2	3	4	5	6
a	1	3	1	1	1	4
b	3	1	3	2	2	1
c	4	2	5	3	4	2
d	2	5	2	4	3	3
e	5	4	4	5	5	5

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut între 6 și **11 puncte**: Sînteți în totalitate un adept al științei și considerați că societatea se îndreaptă sub influența rațiunii către bunăstarea generală. Sînteți atît de convins de aceasta încît ideile și preocupările de magie vă fac să zămbiți; pur și simplu nu puteți să le luați în serios. Totuși, sînteți tolerant cu cei care cred în fenomene magice, pentru că îi considerați înapoiați, incuți.

Dv. credeți cu adevărat în știință, în rațiune. Vă sugerăm totuși ca, din cînd în cînd, să lăsați Mu liber fanteziei, să visați puțin cu ochii deschiși. Creativitatea dv. ar putea crește semnificativ după momentele respective... poate chiar în avantajul științei.

Între 12 și 16 **puncte**: Deși sînteți o persoană rațională, nu excludeți existența unor forțe necunoscute care depășesc, explicația științifică. Tocmai pentru

acest lucru sînteți foarte riguros" și, în același timp, foarte agresiv împotriva a tot ceea-ee este magic și simbolic. Sînteți un cenzor și un critic drastic al oricărui fenomen ce se află* dincolo de sfera științei oficiale. Agresivitatea și atitudinea dv. de adept al științei sînt direct proporționale cu teama pe care o încercați față de magie și de puterile necunoscute. Citiți recomandările de la punctul anterior și reflectați, măcar puțin, la ele. Și, nu uitați, nu tot ceea ce este - deocamdată - necunoscut este și malefic.

Între 17 și 21 de puncte: Sînteți influențat de ceea ce se numește gîndire magică, vă este frică de ea. Sînteți suspicios cu ceilalți pentru că vă este teamă că ei v-ar putea dirija conduita fără să vă dați seama de aceasta. Credeți în superstiții, dar nu sînteți prea înclinat să acționați ca atare. Sînteți convins că există oameni cu calități și însușiri magice, dar mulți dintre ei sînt șarlatani și profitori; știința este necesară pentru a-i ține sub control. Vă recomandăm să vă elaborați un sistem mai valid de criterii pentru aprecierea celorlalți; diversificați - vă lecturile, dar fiți exigent. Și, în fine, acceptați faptul că de multe ori coincidențele nu au nimic straniu în ele; dacă insistați, Veți vedea că • multe • fenomene aparent ciudate pot fi foarte biae explicate rațional.

Între 22 și 30 de puncte: Sînteți un adept desăvîrșit și entuziast al magiei, cu tendința de a vedea lumea într-uri mod inexplicabil, irațional. Vă place ca prin imaginație, fantezie să vă îndepărtați de rațiune. Societatea organizată, rigoarea vă deranjează deoarece vă împiedică să înțilniți' neprevăzutul. Nutriți speranța de a avea unele puteri misterioase prin care să-i influențați pe ceilalți și lumea care vă înconjoară. Credeți în magicieni și în utilitatea lor socială; vă lăsați purtat de vise și disprețuiți știința, pe care o considerați responsabilă de multe din nenorocirile societății contemporane.

• Ce-ar. fi dacă ați încerca să vă relativizați și nuanțați puțin atitudinile?! Poate veți aprecia altfel știința, după ce veți încerca să renunțați pentru o săptămînă la televizor, radio, telefon, frigider, automobil, etc.! (J.S., F.S.)

Preferati "forța rațiunii" sau "rațiunea înșelătoare"?

Posibilitățile pe care le au oamenii de a-și ameliora propria condiție și de a se adapta la mediul social rezidă, printre altele, în capacitățile lor raționale de învățare și dezvoltare. Învățarea și dezvoltarea de sine - consecințe ale încrederii în forța rațiunii - sînt în același timp premise ale relațiilor sociale civilizate și eficiente, după cum aceste relații pot constitui, ele însele, surse ale învățării. Din păcate, tendința de a impune și altora ceea ce știm noi - o experiență inevitabil limitată și uneori vetustă... în loc de a învăța reciproc prin dialog, comunicare, este destul de răspîndită. A studia, a învăța presupune eforturi și sacrificii; mai mult, relațiile cu persoanele cultivate și responsabile sînt mai dificile decît cu cele neinstruite, fapt pentru care unii consideră că este mai ușor să-și impună

argumentele cu forța, prin agresivitate interpersonală. Există astfel persoane care utilizează în mod predominant una din cele două strategii interacționale menționate în titlu, după cum altele le alternează.

Cum, indiscutabil, este mai eficient și mai important să fim raționali și nu agresivi, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne întrebăm ce tendințe avem la ora actuală. Avem potențial de învățare și dezvoltare sau de agresivitate? Cum putem controla potențialul agresiv din noi înșine?

Veți găsi mai jos zece afirmații, fiecare urmată de o scală de apreciere de la 0 la 7. Încercuiți una din valorile scalei, știind că ele semnifică:

0 - dacă nu sînteți deloc de acord cu afirmația;

1 - dacă sînteți de acord, dar foarte puțin și foarte rar;

2 - dacă sînteți de acord, dar destul de puțin pentru că există numeroase nuanțe care ar trebui discutate;

3 - dacă sînteți în dubiu și nu știți ce să răspundeți;

4 - dacă sînteți oarecum de acord;

5 - dacă sînteți în general de acord;

6 - dacă sînteți total de acord;

7 - dacă sînteți total de acord și încercați să-i convingeți și pe alții de aceasta.

Faceți totalul punctelor și vedeți interpretarea.

1. Totul se poate învăța, chiar și lucrurile mai dificile (putem învăța să pictăm, să pilotăm un avion, etc.).

0 1 2 3 4 5 6 7

2. Persoanele cultivate sînt mai mulțumite și mai satisfăcute decît cele neinstruite.

0 1 2 3 4 5 6 7

3. A insista nu servește mult: chiar dacă este vorba de ceva important, insistența este contraproductivă.

0 1 2 3 4 5 6 7

4. Într-un colectiv de muncă se poate găsi un limbaj comun cu fiecare dintre colegi.

0 1 2 3 4 5 6 7 /

5. Un program riguros de odihnă și activitate permite rezolvarea celor mai dificile probleme.

0 1 2 3 4 5 6 7

6. Experiența de viață și vîrsta nu sînt utile în orice situație.

0 1 2 3 4 5 6 7

7. Cu cît situațiile sînt mai dificile, cu atît mai puțin trebuie să încercăm dominarea lor prin forță.

0 1 2 3 4 5 6 7

8. A vorbi o limbă străină este mai mult distractiv decît util.

0 1 2 3 4 5 6 7

9. De obicei, într-un grup numeros este mai bine să tăcem și să numărăm pînă la o sută înainte de a vorbi.

0 1 2 3 4 5 6 7

10. A discuta cu alții despre preocupările, dorințele și planurile proprii este întotdeauna util.

0 1 2 3 4 5 6 7

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

între 0 și 30 de puncte. Sînteți în mod decis pentru rațiunea forței; preferați maniera forte - am spune chiar mușchii! - și nu convingerea. Aveți nevoie de relații și experiențe plăcute, pozitive, care să vă deblocheze din starea în care vă aflați, anume aceea de a agresa- ori de cîte ori' sînteți în dificultate. Rețineți că de la fiecare puteți învăța cîte ceva.

între 31 și 40 de puncte. Sînteți potențial un adept al forței, cu poziție agresivă și dificultăți în a asculta și învăța. Cînd vă dați seama că dialogul, schimbul de argumente, devine dificil, căutați să vă impuneți agresiv punctul de vedere și nu mai apelați la argumentele raționale pe care totuși le aveți. Încercați să studiați mai mult și - pentru o perioadă - confrunțați-vă mai rar punctele de vedere cu cele ale altora; unele clarificări le realizăm mai bine în sinea noastră.

între 41 și 50 de puncte. Sînteți în dubiu, indecis și oscilant: uneori vă concentrați și dialogați, alteori vă revoltați și deveniți agresiv. Cele două atitudini care alternează vă fac viața, după părerea dv., interesantă și variată. Încercați să vă controlați agresivitatea: ori de cîte ori simțiți că vă revoltați, numărați pînă la zece - de cele mai multe ori în acest răstimp veți găsi un argument, o soluție de tip rațional. Țineți cont că în viață trebuie să mai și pierdeți și căutați să învățați ceva și din înfrîngeri.

între 51 și 59 de puncte. În toate situațiile sînteți un adept al strategiilor raționale. Considerați că învățînd de la alții puteți să-i învățați și dv. pe ei. Îi invidiați pe cei ce știu mai mult decît dv., dar acest sentiment este benefic pentru că vă stimulează să studiați și mai mult. Aveți o poziție activă în grupurile din care faceți parte și pe care le priviți ca medii de învățare. Doriți să învățați pentru a vă dezvolta, doriți să-i determinați și pe alții *să o facă.

între 60 și 70 de puncte. Sînteți, indiscutabil, adeptul rațiunii, dar poate • excesiv de studios. Sînteți ușor pedant, Deși încercați să-i convingeți și pe alții de necesitatea și utilitatea învățării, nici dv. nu aplicați întotdeauna cele învățate: vă bucurați aproape exclusiv de învățarea ca atare. Dacă nu aplicați și nu utilizați cele învățate, există riscul unor eșecuri repetate și al unor înfrîngeri în confruntările cu alții, ceea-ce ar putea diminua considerabil motivația dv. pentru învățare și dezvoltare. (J.S., F.S.)

Sînteți intuitivi, imaginativi sau raționali?

Vreți să știți cărei categorii aparțineți - intuitiv, imaginativ sau logic? Încercați să aflați din testul pe care vi-l propunem.

1. Pe o foaie de hîrtie scrieți cît mai multe nume de roci. (Aveți la dispoziție un minut.)

2. Care sînt simțurile pe care vă bazați cel mai mult? (Puteți bifa cîte doriți.)

Văzul
Pipăitul
Auzul
Gustul
Mirosul

3. Examinați cu atenție, timp de un minut, următoarele douăzeci de cuvinte, apoi scrieți cît mai multe pe o foaie de hîrtie: scaun, arcadă, lemn, laser, apă, pavaj, antricot, bucurie, lăptucă, treaptă, ovăz, foileton, cărare, măimuță, danie, escarpen, cămin, palmier, lampadar, gratii.

4. Dacă ați putea, ce anume ați prefera să fiți?

- a) Președintele SUA.
- b) Comandantul portavionului *Foch*.
- c) O bombă A.

5. Dacă ați fi scriitor, ce titlu ați alege pentru prima dv. carte?

- a) "Tu și eu"
- b) "Și tu...?"
- c) "Oh! Tu..."

6. Cărei fraze îi asociați cuvîntul magistru?

- a) Bărbatul urcă rapid treptele către catedră și, dominînd adunarea, examina cu răceala fiecăre figură înainte de a lua o hotărîre.
- b) Bărbatul, așezat în sicriu, îl văzu pe fereastră pe regele animalelor în fruntea unui stol de rațe sălbatice și strigă: "Unde este masochistul?"
- c) Privind spre cer, bărbatul își spuse, filozofînd, că toată știința oamenilor se află adunată în lătratul dinilor...

7. Găsiți o cutie cu bucățele de poliester. Ce faceți?

- a) Le păstrați pentru orice eventualitate.
- b) Realizați cu ele o sculptură.
- c) Nu considerați că e necesar să le luați.

8. Vi se propune o situație, cu totul nouă. Cum anume reacționați?

- a) Stimulat, vedeți deja aspectele pozitive.
- b) Neîncercător, nu vă lansați în această aventură, pentru că sînteți mulțumit de situația dv.
- c) Interesat, acceptați, după o perioadă de gîndire.

9. Cînd meșteriți sau gătiți, preferați:

- a) Să ameliorați rezultatul scontat.
- b) Să respectați modul de întrebuintare sau rețeta.
- c) Să faceți după cum aveți chef în ziua respectivă.

10. Din următoarele cuvinte pe care l-ați alege? -

- a) Vin.
- b) Douăzeci.
- c) Van.

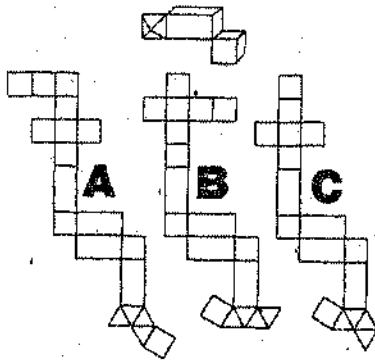
11. Ce anume vă stresează cel mai mult?

- a) Pierderea unei ființe dragi.
- b) Violența gratuită.
- c) Convențiile rigide.

12. Dacă ar trebui să faceți reclamă la camembert, cum anume ați formula-o?

- a) "Îl savurează chiar și pușcăriașii. Are gustul libertății."
- b) "Separat sau în cutie, înseamnă energie."
- c) "Einstein îl prefera pentru că într-adevăr totul e relativ."

13. Priviți desenul alăturat. Prin plierea cărei figuri (A, B sau C) a fost obținut?



Calculați-vă punctajul cu ajutorul tabelului de mai jos:

Întrebări	Răspunsuri
1	Adăugați-vă: 3 puncte dacă ați găsit mai mult de 10; 2 puncte dacă aveți între 5 și 10; 1 punct dacă aveți mai puțin de 5.
2	Numărați: 3 puncte: pentru 5 simțuri enumerate; 2 puncte pentru 3 sau 4; 1 punct pentru 1 sau 2.
3	Adăugați-vă: 3 puncte, de la 15 la 20; 2 puncte, de la 8 la 15; 1 punct, de la 0 la 8.
	a. b. c.
4	1 2 3
5	1 2 3
6	1 2 3
7	2 3 1
8	3 1 2
9	3 1 2
10	2 3 1
11	1 3 2
12	3 1 2
13	0 0 3
14	2 1 3
15	1 3 2

14. De cine vă simțiți mai mult atras?

- De scriitorul Pierre Loti, care a comandat cărți de vizită pentru pisicile sale,
- De fizicianul Lord Cavendish, care nu suporta să se apropie cineva de el și din această cauză era servit prin. orificii. făcute în pereții casei.
- De generalul Wingate, care, în anii '40, își expunea strategia în fața trupelor îmbrăcat în costumul lui Adam,

15.

Ce anume vă amuză cel mai mult?

- Ironia.
- Umorul negru.
- Calamburul.

interpretarea rezultatelor

între 33 și 45 de puncte. Creativitatea dv. se sprijină pe imaginație.

Sînteți curios și plin. de fantezie; imaginația este sursa creativității dv. Cînd sînteți în formă, elucubrațiile dv. pot fi cvasigeniale. Aveți umor și spirit aventuros, dar trebuie să vă fixați anumite limite pentru a vă atinge scopurile. Riscați să fiți mai puțin creativ datorită abundenței ideilor. Canalizați-le, mai ales dacă doriți să vă ocupați de lucruri mai serioase (studii, muncă...). Nu contați prea mult pe. noroc și pe capacitatea dv. de a fi "pe fază". Preferați ordinea, răbdarea și îngăduința.

între 20 și 32 de puncte. Creativitatea dv. se sprijină pe intuiție.

Sînteți capabil de lucruri ambigue și incerte. Baza creativității dv. o reprezintă intuiția și facultatea de a vă analiza senzațiile. Procesul dv. de gîndire, foarte flexibil, și rapiditatea de a percepe natura problemelor vă permit să le rezolvați cu ușurință. Fără a supraestima sau minimaliza importanța lor, știți să vă folosiți imaginația pentru a găsi soluțiile corespunzătoare. Puteți reține tot ce vă interesează din ansamblul mereu în mișcare de sentimente și imagini ale potențialului dv. creativ.

între 15 și 19 puncte. Creativitatea dv. se sprijină pe logică.

Cartezian(ă) și rațional(ă), aveți nevoie, pentru a fi original(ă), să reușiți maximum de informații, să le analizați, să le comparați și, în fine, să le folosiți în funcție de scopul pe care vi l-ați fixat. Grație felului dv. de a raționa și caracterului dv. deschis, sînteți întotdeauna într-o stare de spirit ce vă permite să vă adaptați cît se poate de bine diverselor situații. Știți să vă întrețineți abilitatea de a inventa și să vă serviți de ea cînd aveți nevoie. Foarte metodic, aveți mai degrabă tendința de a vă frîna imaginația cînd încercați să o utilizați sistematic. Dacă a fi logic, ordonat și serios înseamnă a fi eficient din punct de vedere intelectual, prea multă prudență uniformizează gîndirea și temperează creativitatea. Distrugeți barierele! (L.D.)

Optimism versus pesimism

Testul pe care vi-l propunem vă oferă șansa de a afla dacă priviți în mod optimist viața. Dar mai înainte de a-l rezolva, se cuvine să știți cîteva lucruri despre optimism și pesimism.

Guvîntul optimism, derivat din latinescul "optimas" - "foarte bun", are mai multe accepții. Există astfel un optimism absolut, conform căruia în lume, binele ar precumpăni asupra răului, iar lumea în care trăim ar fi "cea mai bună dintre toate lumile posibile" (G.W. Leibniz); Optimismul relativ -susține că lumea e bună pentru că, în viață, binele învinge răul; lumea cunoaște o dezvoltare continuă și va avea un viitor din ce în ce mai bun. Optimismul mai reprezintă și o atitudine practică, o tendință de a vedea părțile bune ale lucrurilor. M. Barres spunea: "Este optimismul o forță? Este semnul forței!".

Pesimism derivă din latinescul "pessimus" - "cel mai rău". Cuvîntul a fost introdus de poetul romantic englez S.T. Coleridge (1772 - 1834); care desemna prin el-condiția cea mai rea în care se poate afla cineva. De altfel, în filozofie, această doctrină susține că lumea e rău croită, pentru că răul învinge binele. Lucian -Blaga spunea că "Există un pesimism care se naște dintr-o sărăcie și altul dintr-un prisos de viață. Cel dintîi exprimă slăbiciunea noastră, al doilea o nemărginită sete de viață".

Citiți cu atenție afirmațiile de la fiecare punct și încercuți-o pe cea care este mai apropiată de convingerile dumneavoastră.

I. a) Situația economică a lumii se va irribunătăți • dacă oamenii își vor schimba stilul de consum.

b) Mai devreme sau mai tîrziu, lumea (sau o bună parte a ei) va deveni tot mai sărăcă.

L. a) Nici un lider al lumii nu poate face nimic împotriva foametei dintr-o țară subdezvoltată.

b) Foametea dintr-o țară subdezvoltată poate fi eradicată printr-un control al nașterilor.

3. a) Contactul cu prietenii mei mă mulțumește.

b) Nu am destui prieteni.

4. a) Buletinul meteo se adevărește numai vara.

b) Indiferent de previziunile meteo, e mai sigur să-mi iau umbrela.

5. J. a) Partidul politic pe care îl simpatizez nu va ieși la următoarele alegeri.

b) Am avut norocul să ader la partidul care a câștigat alegerile.

6. O. a) Noaptea, când aud un zgomot puternic, mă gândesc imediat că este un hoț.

b) Noaptea, când aud un zgomot puternic, mă gândesc imediat că un Vecin trîntește ușa.

7. / . a) Mi-ar plăcea să am la domiciliu o alarmă contra incendiilor.

b) Sînt, foarte speriat de perspectiva izbucnirii unui incendiu în casă.

8. O. a) Când partenerul (a) întîrzie la o întîlnire, încep să-l (să o) învinovățesc de lipsă de punctualitate.

b) Când partenerul (a) întîrzie la o întîlnire, dau vina pe transportul în comun.

9. y. a) Când văd în stație troleibuzul cu care trebuie să călătoresc, alerg să-l prind.

b) Când văd în stație autobuzul cu care trebuie să călătoresc, continui să merg în același ritm.

10. 11). a) Oamenii pierd de obicei 38% din părul lor la vîrsta de 57 ani.

b) Anumiți oameni chelesc cînd sînt supuși unui stres puternic.

Scorul. Comparați-vă răspunsurile cu cheia de verificare de mai jos:

1. (a) 2. (b) 3. (a) 4. (a) 5. (b).
V 6. (b) 7. (a) 8. (b) 9. (b) 10. (a)

Adunați cîte un punct pentru fiecare răspuns corect. Cu cît punctajul este mai mare, cu atît sînteți mai optimist și aveți mai multă încredere în dumneavoastră. (L.C.)

Sînteți' optimist(ă)?

Există persoane care reușesc să se descurce în aproape orice situație, care au mai multe succese, care se gândesc, în caz de eșec, că data viitoare vor reuși, care descoperă în primul rînd aspectul pozitiv al lucrurilor.

Pe bună dreptate ne putem întreba: care sînt factorii determinanți în aceste cazuri? Invidioșii susțin că persoanele respective au noroc, au condiții favorabile, sînt mai nepăsătoare etc., atribuind deci reușita unor cauze de circumstanță și nu de esență.

Cercetările de specialitate au stabilit că, la egalitate cu alți factori (competență, reglaj motivational optim etc.), persoanele descrise sînt caracterizate și de o atitudine profundă numită optimism, atitudine ce le permite abordarea eveni-

O fire optimistă este o persoană dinamică, activă, cu satisfacții, dar și cu aspirații, convinsă că viața merită să fie trăită, capabilă să transmită și celor din jur o senzație de soliditate și încredere.

• Ca orice atitudine, și optimismul poate fi format/învățat și dezvoltat, primul pas în acest demers fiind acela de a vedea cât de optimist(ă) sau pesimist(ă) sînteți în acest moment. Completați, testul de mai jos încercuind una din cele două variante de răspuns (DA sau NU) la fiecare întrebare.

DA, NU

DA NU

. D A • ' N U • •

DA • NU

DA " NU

DA ... NU

DA NU

DA NU

DA, NU

DA NU

'DA -NU

DA ; •NU

DA NU •

DA . NU

DA . X TY NU

DA NU

DA NU

10. Problemele profesionale noi vă incită la studiu de specialitate?
DA NU

11. Când plecați la «serviciu și timpul este incert, vă luați umbrelă pentru că "nu se știe niciodată?"
DA NU

20. Jucați adesea la loto, pronosport etc.?
DA NU

21. Gîndindu-vă la trecut, vă reamintiți multe lucruri și situații urîte?
DA NU

LJL. Ați avut o copilărie fericită?
DA NU

23. Considerați-că ocaziile favorabile se ivesc numai altora?
DA NU

24. La un restaurant, vă place să alegeți ceva cu nume exotic chiar dacă nu știți din ce este preparat?
DA NU

25. Aveți zile libere în care vă plictisiți?
DA NU

26. Dormiți bine?
DA NU

Z/. «Economisiți banii cu mare strictețe, ținînd cont că nu se știe ce vă rezervă viitorul?
DA NU

28. Vă simțiți adesea' singur?
DA NU

29. Vă gîndiți că altora nu le pasă deloc de dv.?
DA NU

30. Vă place să fiți într-un grup foarte numeros de prieteni, cunoștințe etc?
DA NU

31. Considerați că expresia "Să nu crezi niciodată în alții" este greșită?
DA NU

32. Țineți banii și bijuteriile din casă într-un loc bine ascuns?
DA NU

33. Vă preocupă permanent ideea că într-o bună zi hoții au să vă spargă casa?
DA NU

34. Vă place să' cunoașteți lume nouă?
DA NU

35. Dacă ar fi cazul, ați angaja o doică pentru copilul dv. de cîteva luni?
DA NU

36. Într-o acțiune umanitară, considerați că banii strînși vor fi folosiți în scopul declarat?
DA * NU

37. Credeți că un război mondial constituie o eventualitate apropiată?
DA NU

Mod de cotare

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns corespondent cu cele de mai jos și faceți suma punctelor astfel obținute: 1 NU; 2 DA; 3 DA; 4 DA; 5 NU; 6 NU; 7 DA; 8 DA; 9 NU; 10 DA; 11 DA; 12 NU; 13 DA; 14 NU; 15 DA; 16 DA; 17 NU; 18 DA; 19 NU; 20 DA; 21 NU; 22 DA; 23 NU; 24 DA; 25 NU; 26 DA; 27 NU; 28 NU; 29 NU; 30 DA; 31 DA; 32 DA; 33 NU; 34 DA; 35 DA; 36 DA; 37 NU.

Interpretarea rezultatelor

Între 28 și 37 puncte: aveți un caracter fundamental optimist și în orice circumstanță reușiți să găsiți un element pozitiv. Nu există nimic care să vă preocupe sau să vă îngrijoreze prea mult, din moment ce vă gândiți imediat la modul de a ieși din încurcătură. Aveți în mod sigur succes în activitate sau, cel puțin, aveți încredere că-l veți obține. . . .

Optimismul dumneavoastră este contagios pentru că reușiți să-l transmiteți și persoanelor care vă înconjoară, fapt pentru care multe din ele vă și caută,

Reușiți adesea să trageți avantaje în favoarea dv. din 'situațiile' în care sînteți implicat. Totuși, uneori, excesul de încredere vă îndepărtează puțin de realitate care nu întotdeauna corespunde dorințelor și speranțelor pe care le nutriți.

Aveți deci uneori și deziluzii, dar fără consecințe grave pentru că optimismul vă ajută să vă reveniți imediat.

Între 27 și 15 puncte: sînteți prientat(ă) către optimism, către încredere în dumneavoastră înșivă și în alții, dar aceste atitudini sînt instabile și nu rareori sentimentele și starea vi se schimbă în rău. Aveți deseori nevoie să fiți încurajat(ă); în caz contrar, entuziasmul vă părăsește rapid și sînteți cuprins(ă) de neliniști și îndoieli.

Consolidați-vă predispoziția spre optimism: nu trageți concluzii pripite despre cei ce vă înconjoară, căutați să descoperiți părțile lor bune; aveți încredere în deciziile pe care le luați și treceți imediat la execuție, nu abandonați la primul eșec.

Între 14 și 0 prade: sînteți o persoană puternic pesimistă, iar atunci cînd suferiți un eșec îl acceptați foarte ușor: "știam că așa se va întîmpla", ceea ce de fapt vă întărește această atitudine negativă. S-ar putea ca pesimismul dv. să fie și un mecanism de apărare, pentru a vă feri de deziluzii. Victima veți fi însă dv.; pentru că nu veți reuși să vedeți realitatea, așa cum este ea, ci vă veți refugia în neîncredere, incertitudine, într-o, postură de învins permanent.

Căutați pentru început să descoperiți aspectele pozitive favorabile ce există în lucrurile/persoanele care vă înconjoară. (J.S., F.S.)

V-a marcat dorința de succes?

Acest test pune în evidență o calitate importantă, determinantă a succesului în viață. Oare o posedați?

Instrucțiuni

Luați un creion și fixați-i vârful pe punctul A (vezi figura); închideți ochii și, fără să vă sprijiniți mîna pe pagină, încercați să trasați o linie dreaptă pînă în punctul F. Treceți apoi la probele B, C, D și E- Procedați într-o manieră identică. Încercați să trasați linia cît mai dreaptă posibil ca să atingă punctul din partea opusă.

- | | |
|----------|-----|
| 1. A ● | ● F |
| 2. B ● | ● G |
| 3. C ● | ● H |
| 4. D ● | ● I |
| 5. E m . | ● J |

Răspuns

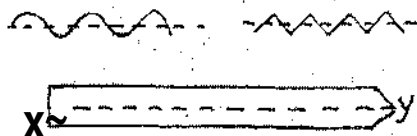
Ați urmărit instrucțiunile cu atenție? Dacă pretindeți că ați reușit să trasați mai mult de două linii corect, înseamnă că sînteți lipsit de o calitate absolut, esențială, adică onestitatea; precis că în timpul probei ați încercat să trișați deschizînd ochii sau sprijinind mîna pe hîrtie. Este necesar ca întotdeauna cînd întreprindem ceva să avem încredere în noi înșine, numai așa vom reperta succese. (BLP.)

Sînteți

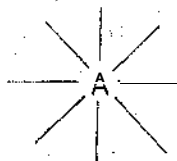
o, persoană constantă?. ;

Parafrazînd un mare gînditor, putem afirma că marile realizări sînt fructul perseverenței. Probele care urmează vor încerca să evidențieze tendința dv. de a fi constant sau mai superficial, aceasta după valoarea expresivă și simbolismul diferitelor orientări.

1. Desenați pe linia punctată xy o altă linie Mută sau ondulată după modelele de mai jos.



2. Transformați fiecare din liniile plasate în jurul punctului A într-o săgeată cu vîrfurile spre punctul A sau către exterior, după dorința dv. fantazie.



Răspuns-

Proba 1 : aveți un punct dacă linia este ondulată și două puncte dacă linia este frântă.

Proba 2 : aveți câte un punct pentru fiecare săgeată orientată spre A.

Rezultate

- 8 - 10 puncte: sînteți o persoană constantă și fidelă
- 6 - 7 puncte: sînteți înclinat spre susceptibilitate; puteți să vă autoeducați
- sub 5 puncte: sînteți superficial și inconstant. (H.P.)

Cu adevărat fidelă?

Constanța conduitei și fidelitatea, pe de o parte, și flexibilitatea, pe de altă parte, sînt foarte adesea subiecte de discuție. Unele persoane fac din aceste trăsături o problemă de viață și de moarte, altele le minimalizează foarte mult importanța. Apoi, unii consideră că a fi constant este o virtute, după cum alții cred acest lucru despre flexibilitate. Au existat timpuri în care calitatea cea mai apreciată în muncă era fidelitatea față de instituție, șefi etc.; astăzi, o importanță cel puțin egală o are competența. Altădată erau foarte stimați "oamenii dintr-o bucată", astăzi, și persoanele flexibile și chiar schimbătoare se bucură de aprecieri.

În realitate însă, nici unul din aceste atribute - constanța și flexibilitatea - nu trebuie tratat în termeni extremi, absoluți, pentru că fiecare poate avea valori de intensitate diferite: putem fi constanți pînă la rigiditate sau flexibili pînă la anularea identității de sine. În acest context, problema valorii sociale a uneia sau alteia din cele două trăsături se pune, evident, în cu totul alți termeni.

Deși în raport cu solicitările ambianței o persoană poate adopta alternativ cele două strategii comportamentale, ea rămîne caracterizată predominant fie de constanță și fidelitate, fie de flexibilitate, după cum putem întîlni și oscilanți tipici...

Dumneavoastră ce fel de persoană sînteți? Vreți să vă ameliorați interacțiunile sociale? Parcurgeți testul-următor!

Veți găsi mai jos zece întrebări, fiecare cu cinci variante de răspuns. Alegeți răspunsul care credeți că vi se potrivește în cea mai mare măsură - fără a vă gândi prea mult - și calculați-vă apoi punctajul. În final veți găsi interpretarea.

1. Ce moment al zilei preferați?

- a) apusul soarelui;
- b) amiaza;
- c) dimineata în zori;
- d) seara;
- e) după-amiaza.

- a) întotdeauna același ziar;
- b) multe ziare;
- c) cel care îmi cade în mînă;
- d) numai titlurile articolelor;
- e) ceea ce mă sfătuiesc alții.

A. Dacă vreți să fiți informat, ce preferați să citiți?

- 3. Sînteți invitat la o serată cu măști. Cum veți proceda?
- a) nu mă maschez;

- b) îmi fac un costum original;
- c) îmi pun o mască folclorică;
- d) mă îmbrac precum o personalitate politică;
- e) mă îmbrac precum un personaj dintr-o piesă de teatru.

4% Dacă moșteniți o altă casă, ce veți face?

- a) aș amenaja-o imediat ca pe o a doua locuință;
- b) m-aș gândi mai târziu, ce să fac cu ea;
- c) m-aș duce acolo din când în când cu prietenii;
- d) m-aș muta imediat în ea;
- e) aș închiria-o (vinde-o) imediat.

J. Dacă veți cumpăra o geantă, sacoșă etc., din ce material preferați să fie făcută?

- a) din fibre metalice;
- b) din plastic;
- c) din piele;
- d) din cauciuc;
- e) din textile.

O. Imaginați-vă un bărbat și o femeie în costum de baie, pe plajă. Ce fac?

- a) fac baie, glumind și rîzînd;
- b) stau întinși la soare, fără să-și vorbească;
- c) flirtează;
- d) se ignoră reciproc pentru că nu se cunosc;
- e) discută în contradictoriu.

7. Care din următoarele adjective vă place mai mult?

- a) constant;
- b) afectuos;
- c) inteligent;
- d) flexibil;
- e) vesel.

O. Imaginați-vă un steag în bătaia vîntului. Unde credeți că este el arborat?

- a) pe un vapor în larg;
- b) în fața unei săli de conferințe, la inaugurare;
- c) la intrarea unui aeroport sau a unui port maritim;
- d) la fereastra unui palat;
- e) pe un vapor care sosește în port;

y. Gîndiți-vă la sentimentul de prietenie. Cu care din următoarele Adjective îl asociați?

- a) dulce;
- b) sărat;
- c) acru;
- d) amar;
- e) acrișor.

IA)* Imaginați-vă o clădire veche. Ce ați dori să faceți mai întîi?

- a) să-i cunosc istoria;
- b) să o fotografiez;
- c) să o vizitez pe îndelete;
- d) să văd cine locuiește în ea;
- e) să-i descopăr colțuri necunoscute, neexplorate.

Cotarea

Varianta de răspuns	întrebarea									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	3	10	10	2	4	8	10	0	10	10
b	10	8	9	5	7	10	7	1	8	3
c	9	2	6	8	10	5	1	10	2	0
d	0	0	0	0	0	2	0	7	0	6
e	6	5	3	10	1	0	4	4	5	9

• - Interpretarea rezultatelor

între 0 și 39 de puncte. Sînteți foarte inconstant, vă schimbați permanent opiniile și comportamentul. Țineți prea mult cont de părerile și presiunile celorlalți, dar acest lucru vă face plăcere, pentru că dv. considerați că inconstanța înseamnă de fapt adaptabilitate, și flexibilitate, înțelegere și sensibilitate. Ceilalți vă consideră însă un om care se schimbă după cum bate vîntul, ceea ce vă creează destul de des disconfort psihologic. Există riscul unor probleme dificile la locul de muncă și în relațiile interpersonale, și așa destul de greu de stabilit.

între 40 și 46 de puncte. Sînteți destul de puțin fidel, pentru că uitați adesea întîlnirile, înțelegerea și programul fixate anterior. Sînt puține lucrurile și faptele față de care sînteți fidel; pentru dv. totul este în continuă evoluție și mișcare și de fiecare dată, considerați că altceva trebuie avut în vedere. Totuși nu sînteți prea sa-tisfăcut de această conduită și adesea visați să fiți mai constant, să puneți, mai multă ordine în activitatea dv. Nu sînt excluse problemele spinoase la locul de muncă și în relațiile cu prietenii.

între 47 și 53 de puncte. Sînteți schimbător, acționînd după circumstanțe: puțin fidel, puțin flexibil, uneori coerent, constant și punctual, alteori de-a dreptul haotic. Sînteți destul de împărțit între aceste două atitudini, fiind ceea ce se numește un oscilant tipic. Explicația rezidă în faptul că, deși sînteți atras de constanță și fidelitate, nu le considerați virtuți. Revizuiți-vă sistemul de valori, gîndiți-vă de două ori înainte de a acționa și nu cedați primului impuls. Analizați atent faptele, evenimentele și oamenii cu care veniți în contact; veți descoperi că sînt destule situațiile în care constanța și fidelitatea sînt calități foarte importante.

între 54 și 60 de puncte. Sînteți indecis, pentru că oscilați permanent și rapid între fidelitate și infidelitate, între constanță și inconstanță. Uneori cedați și deveniți incoerent, după care însă vă reveniți și depuneți eforturi mari pentru a repara tot ceea ce ați greșit sau ratat prin inconstanța dv. Este vorba de lipsa unui autocontrol mai puternic și de o oarecare imaturitate comportamentală, pentru că fundamental sînteți un tip fidel, constant. Numărați pînă la o sută înainte de a abandona planurile, întîlnirile și angajamentele dv. în favoarea altor acțiuni; analizați-vă succesele obținute prin rigoare și constanță. Veți elimina astfel eforturile reparatorii, neeconomice.

între 61 și 67 de puncte. Sînteți constant și fidel dv. înșivă. Vă respectați programul, dorințele, promisiunile; vă place să fiți coerent, chiar dacă o faceți cu destul efort. Uneori - destul de rar - aveți însă tendința de a ceda primului impuls, devînd de la ceea ce ați stabilit anterior. Cu p competență corespunzătoare veți avea numeroase reușite. Aveți premise pentru a vă forma și dezvolta un comportament de conducere eficient.

între 68 și 90 puncte. Sînteți foarte fidel și constant în raport cu timpul și diferitele situații. Vă mențineți promisiunile, respectați înțelegerea of ceilalți și toate acestea fără efort, ba, dimpotrivă, cu ușurință și mare plăcere. Îi disprețuiți profund pe cei care nu se țin de cuvînt și adesea această seriozitate a dv. este ironizată de ceilalți. Aveți aptitudini de conducere, cu condiția de a accepta faptul că uneori, în mod obiectiv, trebuie să vă restructurați planurile, acțiunile, comportamentele, ceea ce, nu este dificil pentru dv. Ajutați-i pe cei inconstanți și indeciși; neîncrederea și ironiile lor inițiale vor dispărea cu timpul dacă știți cum să lucrați cu ei.

Între 91 și 100 puncte. Constanța și fidelitatea dv. față de oameni, situații și valori se pot transforma cu ușurință în rigiditate și conservatorism. Sînteți foarte puțin dispus să vă schimbați punctele de vedere, comportamentele, chiar în pofida evidenței. Meditați mai mult la lumea Înconjurătoare și veți descoperi că o anumită doză de flexibilitate este absolut necesară. (J.S. F.S.)

7

Evaluati-vă sentimentele

Analizați-vă sentimentele

Priviți listele de sentimente care urmează. Sînt regrupate după cele patru mari sentimente de bază. Subliniați-le pe cele care vi se împlinesc să le încercați mai des.

Frică: agitat, angoasat, anxios, confuz, defensiv, devalorizat, dezorientat, emotiv, hărțuit, inhibat, încolțit, încordai, înspăimîntat, modest, nesigur, nervos, panicat, pesimist, pierdut, plin de teamă, privat, slab, șovăitor, temător, timid, timorat, tulburat, umil, viclean, vinovat.

MMe: agasat, amar, contrariat, critic, detestat, • dur, enervat, excitat, frustrat, furiș, gelos, invidios, isteric, înfomețat, înșelat, meschin, nemulțumit, ostil, posomorît, protestatar, provocator, sub presiune, ranchiunos, revoltat, sălbatic, supărat, suficient, șocat, trădat.

Tristefe: abătut, ambarasat (pus în încurcătură), apatic, deprimat, descurajat, detașat, dezgustat, dezolat, disperat, inadecvat, izolat, învins, letargic, mîhnit, nefericit, neglijat, neinteresant, nostalgic, obosit, plictisit, rănit, rău dispus, respins, rușinos, trist, umilit, urît, vid.

• Bucurie: afectuos, agreabil, alegru (vioi), amical, în armonie, bun, • în comuniune, călduros, confortabil, deconectat, extaziat, exuberant, fericit, fermecat, în formă, intens, iubit, îndrăgostit, liber, minunat, norocos, optimist, pasionat, plin de speranță, recunoscător, satisfăcut, în simpatie, tandru, vesel. • •

1. Acum priviți ansamblul sentimentelor dv.: Ce sentimente de bază domină? Ce se degajă din ansamblu? Sînt sentimente pe care ezitați să vi le recunoașteți? Sînt ele mascate de alte sentimente?

2i. Cele patru sentimente de bază corespund cu cele patru poziții de viață pe care le înscrîm în schema de mai jos. Așezați totalurile dv. în această schemă și trageți o nouă informație asupra poziției dv. de viață. Evocați situații tipice corespunzînd sentimentelor dv. dominante.

Ce fel de parteneră afectivă sînteți?

Relațiile afective intersexe au fost și sînt în continuare intens studiate, avînd în vedere multitudinea factorilor care intervin în statuarea și funcționarea acestui tip de relații interpersonale. O astfel de categorie de factori rezidă în structura de personalitate, în trăsăturile de comportament interpersonal ale partenerilor: sociabilitate, dominanță etc.

Vă prezentăm în continuare un test - adresat sexului frumos - care încearcă să diagnosticheze tipul de parteneră afectivă și să descrie astfel comportamentul erotic al partenerei feminine. Testul este alcătuit dintr-o succesiune de 30 de întrebări, fiecare cu două răspunsuri prestabilite. Dv. alegeți răspunsul care vi se potrivește la prima întrebare și, în funcție de varianta aleasă, treceți la întrebarea indicată în paranteză. Nu se răspunde deci la toate întrebările, ci numai la acelea indicate succesiv de variantele de răspuns alese.

Cînd ați ajuns la indicația: "Șinteți tipul...", citiți caracterizarea respectivului tip de parteneră din final.

Succes și... să sperăm că parcurgerea testului vă va prilejui și momente de reflecție!

1. Cînd iubesc:

- îmi pierd capul (— 6)
- nu mă implic total (+ 2)

Z. Dragostea este întîlnirea:

- a două persoane care se atrag (— 7)
- a două persoane care-și unesc singurătățile (* 3)

O.

J. Căsătoria înseamnă:

- împlinirea unui vis minunat (+ 8)
- un viitor liniștit, lipsit de griji (+ 4)

4. Atunci cînd bănuiesc că prietenul meu și-a găsit o altă prietenă:

- rup relațiile cu el (— 9)
- îi cer explicații (— 5)

F.

J. Cel mai bun mijloc pentru a obține de la prietenul meu ceea ce doresc este:

- să-l seduc cu farmecul meu (— 10)
- să-i prezint argumente raționale (→ 11)

O. Calitatea mea cea mai importantă este:

- stilul constant în orice situație (— 11)
- originalitatea, fantezia (+ 7)

/. Dacă la aniversarea mea prietenul meu îmi face un cadou sub așteptări:

- îmi ascund dezamăgirea (— 12)
- îmi exprim dezamăgirea (* 8)

8.

O. Care afirmație este mai realistă?

- este mai bine să nu ai încredere în dragostea la prima vedere (+ 13)
- dragostea adevărată este ca o lovitură de trăsnet (→ 9)

y.

Dacă observ că de mai mult timp prietenul meu este mai rece afectiv:

- încerc, cu delicatețe, să-l cuceresc din nou (— 14)
- mă comport față de el la fel de rece (+ 10)

I U. Imediat după o ceartă îmbrățișă-
rile lui:

- mă revoltă (-* 15)
- mi se par foarte plăcute (-• 16)

11. După părerea mea, mai feminina
este:

- o leoaică (-> 16)
- o căprioară (-+ 12)

12. Atunci când și eu și prietenul
meu ne-am găsit alți parteneri:

- voi încerca să-i stîrnesc gelozia
(~+ 17)
- îl tratez cu indiferență (-+ 13)-

13. Mă caracterizează în mai mare
măsură:

- orgoliul (-* 18)
- diplomația (-> 14)

14. Pentru mine este mai important
ca un bărbat:

- să fie foarte afectuos (-• 19)
- să mă protejeze (-• 15)

15. Aș putea să-mi trădez prietenul:

- din răzbunare (-+ 20)
- din cauza singurătății -+ Sînteți tipul
"A"

16. Îmbrăcămintea mea de casă tre-
buie să fie:

- cît mai feminină (-+ 21)
- cît mai comodă (-+ 17)

17. Dacă mă găsesc în compania
altor persoane, mai degrabă banale și
conformiste:

- mă distrez, scandalizîndu-le (-+ 22)
- mă adaptez (-+ 18)

18.

19. Prietenul meu m-a jignit. Știind
că-i pot spune lucruri care l-ar putea răni:

- o fac imediat (-* 23)
- mă abțin (-+ 19)

20. Dacă ar fi să compar, aș spune
că dragostea este:

- ca o eșarfă de mătase (-+ 24)
- ca un pulover de mohair (-> 20)

21. O dragoste cu certuri, despărțiri
și împăcări repetate este:

- autentică (-+ 25)
- insuportabilă -t- Sînteți tipul "B"

22. Un bărbat este mai atractiv
atunci cînd:

- este afectuos (-* 26)
- mă consideră o persoană interesantă
(+ 22)

23. Dacă sînt emoționată și vreau
să-mi exprim înțelegerea și solidari-
tatea cu o persoană:

- o îmbrățișez (-> 27)
- îi spun cîteva cuvinte din inimă
(-• 23)

24. Îmi descarc tensiunea nervoasă:

- mîncînd o ciocolată (-+ 28)
- făcînd o plimbare (-+ 24)

25. Un prieten care mă părăsește
mă rănește profund. Vorbînd despre el
unei prietene, îl descriu ca fiind:

- crud, insensibil (-+ 29)
- cu multe defecte (-* 25)

26. O ceartă într-un cuplu:

- poate contribui la întărirea relațiilor
dintre cei doi (-• 30)

- are numai efecte negative -+ Sînteți
tipul "C"

27. Aș ieși la plimbare cu prietenul
unei amice:

- numai din întîmplare (-* 27)
- numai dacă aș fi îndrăgostită de el
(-• 22)

27. Idealul meu ar putea fi:

- un leu impunător (-+ 28)
- o lebedă (-> 23)

- aş considera că este un adevărat bărbat (-+ 30)
- m-aş supăra definitiv pe el (-• 25)

28. Un bărbat care se împrumută pentru a-mi face cadouri costisitoare este:

- irezistibil (-• 29)
- iresponsabil (-* 24)

30. Consider că într-o relație există dragoste autentică atunci când:

- există și momente de antipatie
- > Sinteți tipul "D"
- există numai pasiune -> Sinteți tipul.

29. Dacă într-o ceartă provocată de mine prietenul meu mi-ar trage o palmă:

"C" . .

Solația testului

TIPUL "A" - Dragostea echilibrată. Echilibrul, simțul practic, realismul, capacitatea de dialog și mediere sînt calitățile dv. proeminente. Iubiți cu măsură, fără excese și extravagante. Relația afectivă cu dv. este plăcută, odihnitoare și în cadrul cuplului constituiți pentru partener un constant punct de sprijin și de referință. Nu sinteți persoana pasiunilor extraordinare. Aceasta pentru că vă este frică să vă implicați mai mult afectiv, să nu vă pierdeți controlul, ceea ce, considerați dv., s-ar putea să vă cauzeze în viitor. Se poate spune că iubiți mai mult cu rațiunea, reacțiile dv. fiind destul de calculate și de diplomatice. Fiți puțin mai feminină, mai afectivă.

TIPUL "B" - Dragostea protectoare. Iubiți constant. Sentimentele dv. curate și fidele se revărsă cotidian asupra persoanei, importante - prieten? soț - din existența dv. Sinteți foarte feminină, oarecum fragilă, avînd nevoie permanent să vă sprijiniți de ceva sau cineva. Modul dv. de a vă manifesta afectiv oglindește, mai presus de orice, necesitatea de a umple solitudinea și de a găsi protecția dorită la un partener care să vă conducă discret; prin dragoste vă asigurați protecția. Dependența dv. afectivă nu exclude, în mod sigur, capriciile și manifestările de orgoliu care vă caracterizează pe scurt timp, ca și unele explozii comportamentale, în pofida unei agresivități bine controlate. Știți însă să redeveniți persoana feminină descrisă. <

TIPUL "C" - Dragostea agresivă. Nu rămîneți neobservată nici măcar în mulțime: personalitatea dv. puternică se face repede remarcată. În cadrul cuplului sinteți foarte dominatoare. Știți să utilizați foarte bine avantajele „sexului slab”. Ceea ce vă caracterizează în viața afectivă este căutarea constantă a perfecțiunii: realitatea și prezentul pot să vă placă, dar nu vă mulțumesc niciodată complet; doriți mai mult. Nu puteți suporta rutina afectivă. În cadrul cuplului aveți mereu nevoie de noi stimuli, de noutate, iar frecvențele dv. schimbări de dispoziție psiho-afectivă demonstrează că este aproape imposibil să fiți permanent mulțumită de cineva. Indiscutabil, pasiunile dv. sînt ardente, dar acestea vă mistuie și renasc periodic. În concluzie, atenție! într-o relație afectivă de durată - cum este și cea matrimonială - trebuie să vă dezvoltați un autocontrol mai puternic și să vă reglați optim nivelul de aspirație. Altfel...

TIPUL "D" - Dragostea războinică. Aveți un caracter puternic, impulsivitate, sinteți întotdeauna gata să vă implicați într-un conflict, deși sinteți plină de căldură umană. Pentru a vă manifesta aveți nevoie aproape întotdeauna de emoții tari. Îo

relațiile afective vă implicați puternic, cu manifestări pasionale extreme față de partener: iubire și aversiune, culmi și abisuri, lumini și umbre, ceea ce, pare a vă diviza afectivitatea în două părți, antagoniste și nu foarte clar individualizate. Deși sînteți afit de vulcanică, aveți destule perioade în care deveniți o romantică adolescentă. Tocmai de aceea exploziile dv. comportamentale nu vă separă întotdeauna de partener, ci dimpotrivă. Atenție însă! Acest lucru nu poate dura prea mult. Cel mai adesea este dificil pentru un bărbat să se stabilizeze într-o relație afectivă pozitivă cu dv. Studiați tipul „C” și căutați să vă modificați atitudinile în sensul pozitiv-descriș, prin creșterea gradului de autocontrol, reglarea nivelului de aspirații, adoptarea unor strategii interfaționale mai... pacifiste. (F.S., J.S.)

Femeie fatală, intelectuală sau ingenuă?

Care femeie nu a încercat, măcar o dată în viață, să seducă un bărbat? Și care femeie nu a simțit, măcar o dată în viață, că are într-adevăr ceea ce se numește pu-tere de seducție? Răspunzînd la întrebările de mai jos, veți afla dacă sînteți o femeie fatală, o intelectuală, o ingenuă sau o... antiseducătoare.

La fiecare întrebare încercuți numai una diia cele patru variante de răspuns.

1. ^ Cum preferați să dormiți?

- A. într-o vaporosă cămașă de noapte.
- B. În bluză LUI de pijama.
- C. într-un tricou.
- D. în ținuta Evei.

A. Whisky.

- B. Șampanie.
- C. Suc de fructe.
- D. Vin.

L, Cu ce asociați cuvîntul "roșu"?

- A. Buze.
- B. Negru.
- C. Cireașă.
- D. Moș Crăciun.

5. Dacă v-ați reîncarna în pasăre, ce ați prefera să fiți?

- A. -Pescăruș.
- B. Păun.
- C. Vrabie,
- D. Cucuvea.

7. Aveți o întîlnire cu EL pentru prima oară. Ce veți purta?

- A. Taior sexy și pantofi cu toc înalt.
- B. Minijupă și pantofi fără toc.
- C. Fustă despicată și pantofi cu toc înalt.
- D. Pantaloni și pantofi sport.

6. Dacă ați avea dreptul la un singur produs cosmetic, ce anume ați alege?

- A. Ruj.
- B. Fond de ten,
- C. Rimei.
- D. Cremă hidratantă.

4*. EL vă invită la restaurant și vă oferă ceva de băut. Ce comandați?

7. Pentru a uita un eșec în dragoste:

- A. Vă întîlniți cu o prietenă.
- B. Vă găsiți un alt partener.

- C. Vă dedicați muncii dv.
D. Vă îndopați cu ciocolată.

8. Să presupunem că ați avea posibilitatea să realizați un serial TV. Eroina-dv. se va numi:

- A. Manuela.
B. Natalia.
• C. Laura.
D. Ana.

9. Preferați ca parfumul dv. să fie, înainte de toate:

- A. Discret.
B. Cu aromă de fructe.
C. Îmbătător.
D. Tonic.

I U. V-ar fi plăcut să cereți sfatul:

- A. Ioanei d'Arc.
B. Cleopatrei.
C. Măriei Curie.
D. Scriitoarei Colette.

I I. Este ora 18. Vă despărțiți de frumosul dv. coleg de birou spunându-i:

- A. Salut!
B. Bye!
C. La revedere!

D. Bună seara!

12. Cuvântul „carte” reprezintă pentru dv.:

- A. Carte de vizită.
B. Carte de credit.
C. Carte poștală.
D. Carte de joc.

13. Care este proverbul dv. preferat?

- A. Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte.
B. Noaptea toate pisicile sînt negre.
C. Cînd pisica nu-i acasă, șoarecii joacă pe masă.
D. Nu trezi leul ce doarme.

14. Ce articol ați fi tentată să citiți mai întîi?

- A. Gata cu ridurile!
B. Femeile capricioase îi fac praf pe bărbați.
C. Bărbații preistorici erau virili?
D. Oriînd pregătite!

V-ar fi plăcut să inventați:

- A. Tocurile cui.
B. Mașina de scris.
C. Pilota.
D. Păpușă-manechin.

Iată cum este cotate fiecare întrebare:

1A= ●	2A= ●	3A= +	4A= +	5A= x
1B= ◆	2B= +	3B= ◆	4B= ●	5B= ●
1C= +	2C= x	3C= ●	4C= ◆	5C= ◆
1D= x	2D= ◆	3D= x	4D= x	5D= +
6A= ●	7A= x	8A= ●	9A= +	10A= ◆
6B= +	7B= ●	8B= x	9B= ◆	10B= +
6C= ◆	7C= +	8C= ◆	9C= ●	10C= +
6D= x	7D= ◆	8D= +	9D= x	10D= x
11A= x	12A= +	13A= +	14A= ●	15A= ●
11B= ◆	12B= ◆	13B= ●	14B= ◆	15B= +
11C= +	12C= x	13C= ◆	14C= +	15C= x
11D= ●	12D= ●	13D= x	14D= x	15D= ◆

Dacă nu obțineți o majoritate de semne de același fel și dacă ați obținut două simboluri la egalitate, luați-l în considerare pe cel pe care l-ați ales primul în derularea testului.

Interpretarea rezultatelor

Ați obținut o majoritate de 1 : sînteți o femeie fatală. A seduce reprezintă pentru dv. o necesitate! Acordați o mare importanță aspectului dv. fizic. Sînteți foarte sexy și adorați să fiți privită, admirată, dorită. Pentru dv., a atrage privirile bărbaților reprezintă un joc. Cînd cîștigați, cînd ei se află la picioarele dv., jubilați. Dar cînd pierdeți, sînteți tare nefericită! Dar oare merită să jucați acest joc? Căci trebuie să știți că dincolo de masca de femeie fatală se ascunde o femeie adevărată, o femeie care nu cere decît să fie cunoscută!

Ați obținut o majoritate de + : sînteți o intelectuală. Sînteți o femeie draguță, dar nu vă bazați puterea dv. de seducție numai pe aspectul fizic. Sînteți inteligentă și aveți o personalitate foarte puternică. Puterea dv. asupra bărbaților se ascunde în cuvinte. Vocea dv. îi face pe ceilalți să vibreze! Chiar dacă mai privesc cîteodată picioarele vreunei frumoase necunoscute, ei se vor întoarce întotdeauna la dv. pentru a dialoga. Doar știți să o faceți atît de bine!

Ați obținut o majoritate de u : sînteți o ingenuă. Agasantă sau șarmantă, nu le puteți fi indiferentă. Pentru a seduce, preferați să vă prefaceți naivă, deși sînteți extrem de perspicace. Bărbații se simt puși în valoare alături de dv., căci au impresia că sînt puternici, utili, inteligenți... Păreți atît de fragilă, atît de neajutorată! Puterea dv. de seducție este însă de temut. Aviz amatorilor!"

Ați obținut o majoritate de x : sînteți o antiseducătoare. Pentru dv. nu are importanță părerea celorlalți; vă simțiți, bine așa cum. Sînteți. Și totuși seduceți, deși nu vă pierdeți timpul încercînd să plăceți cu orice preț! Înainte de orice, vă căutați echilibrul personal. Aveți o mulțime de prieteni cărora le place spontaneitatea dv. Sînteți o persoană de încredere, femeia reconfortantă pe umerii căreia, bărbații doresc să se sprijine... și alături de care vor să rămîna! (L.D.)

Sînteți o persoană sensibilă?

Sînteți o persoană sensibilă, ușor impresionabilă? Nu toți cei care apar ca niște indivizi robuști trebuie luați întotdeauna ca atare. Se întîmplă și ca un înveliș dur să ascundă un miez moale - un "suflet" sensibil. Invers, o persoană aparent vulnerabilă poate da dovadă de o tărie de caracter ieșită din comun. Deci dumneavoastră cum sînteți? Cît de sensibil(ă) sînteți în realitate veți afla din testul care urmează.

1. Cum găsiți atmosfera din desenul de mai jos?

a. veselă; b. agresivă; c. de dezbinare.

2. Cum apreciați gluma?

a. neinspirată; b. bună; c. răutăcioasă.

3. De ce vrea să o sperie?

a. ca să se simtă superior; b. dintr-o bucurie răutăcioasă; c. cei ce se iubesc se tachinează.

4. Ce părere aveți despre reacție?

a. absolut exagerată; b. absolut normală; c. pripită.

5. Relațiile dintre cei doi sînt...

a. ...schimbătoare; b. ...copilăroase; c. ...încordate.

6. Cum vă simțiți trecînd printr-un restaurant arhiplin?

a. indispus; b. nesigur; c. normal.

7. Vă simțiți adesea în plus?

a. niciodată; b. deseori; c. uneori.

8. La ce vă gîndiți în primul rînd cînd auziți expresia "sîrmă ghimpată"?

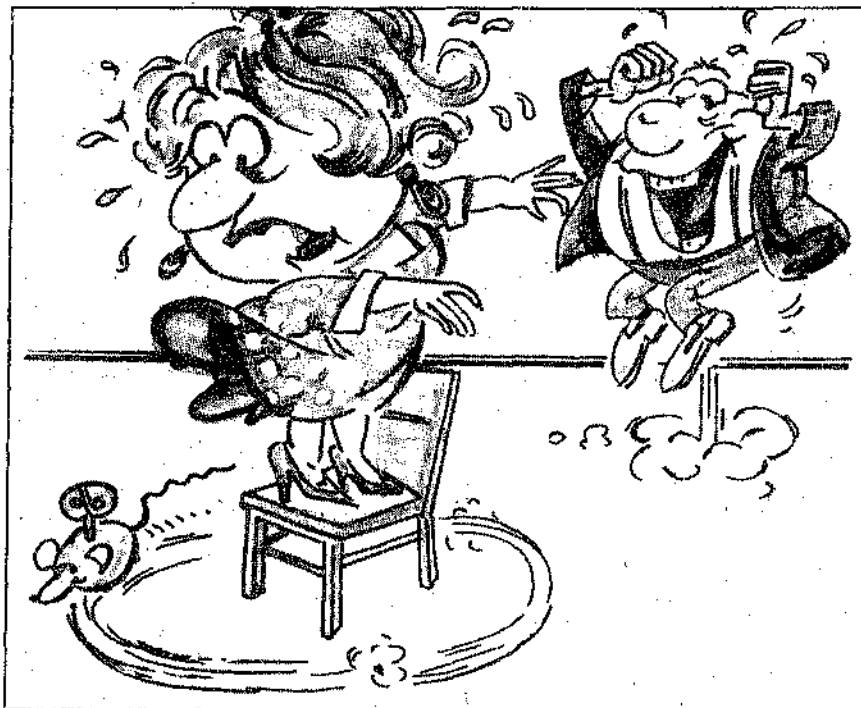
a. siguranță; b. apărare; c. agresiune.

9. Oamenii care spun întotdeauna ce gîndesc sînt...

a. ...jignitori; b. ...uneori imprudenți; c. ...sinceri.

10. Cum reacționați la o imputare nedreaptă?

a. nu o iau în seamă; b. mă simt jignit; c. clarific situația.



Calculați cu ajutorul tabelului numărul de puncte realizate

întrebare	Răspuns		
	a	b	c
1	0	9	5
2	6	0	9
3	9	5	0
4	0	9	4
5	5	1	9
6	9	6	0
7	1	9	4
8	5	0	9
9	9	4	0
10	1	9	5

Interpretarea rezultatelor

3-28 puncte: aveți o constituție sufletească robustă. Chiar dacă sînteți atacat deschis, nu faceți prea mare caz din aceasta. Pe scurt: tot ceea ce are de-a face cu stresul psihic nu vă afectează, se lovește de un înveliș impermeabil. În aceasta constă secretul stării de plictiseală care vă caracterizează: nu lăsați lucrurile să ajungă la dv., vă ascundeți personalitatea sub un clopot protector. Cu toate acestea nu sînteți invulnerabil - există un "ac pentru cojocul fiecăruia".

29-63 puncte: sînteți un om sensibil, dar aceasta nu înseamnă că orice neplăcere vă afectează în mod deosebit. Ați învățat să treceți peste unele eșecuri și să vă ascundeți dezamăgirea. În orice caz, atunci cînd cineva vă supără sau se folosește de slăbiciunile dv., vă supărați și sînteți foarte contrariat, ceea ce nu trebuie să vă neliniștească. Tocmai aceste reacții arată că nu sînteți un "superman" și astfel deveniți mai tangibil, ceea ce vă face mai simpatic.

64-90 puncte: sînteți foarte sensibil față de evenimentele din jurul dv. Toate manifestările celor ce vă înconjoară le luați în serios. Aveți tendința de a căuta în cea mai nesemnificativă observație o intenție ascunsă a partenerului. Se pune însă, întrebarea dacă presupunerile dv. sînt corecte. Sensibilitatea vă mai joacă uneori farse: se întîmplă să interpretați greșit anumite gesturi. Încercați să nu vă mai puneți atîtea probleme. Viața devine mai problematică atunci cînd se ia totul prea în serios. (H.P.)

Aveți stofă de eroină?

Pentru a afla răspunsul la această întrebare, încercuți varianta care considerați că vi se potrivește cel mai bine de la întrebările de mai jos:

1. Care dintre următoarele meserii vi se pare cel mai puțin periculoasă?

- a. Agent CIA.
- b. Vulcanolog.
- c. Cascador.

2a. Vă aflați într-o clădire în flăcări și vi se aruncă o scară dintr-un elicopter. La ce vă gândiți?

- a. „Mamă! Adio!...”
- b. „Fie ce-o fi! Mă duc!”
- c. „Pot să fiu și eu ca James Bond!”

3. Sînteți invitată la un bal mascat. Vă deghizați în:

- a. zîină;
- b. șoricel;
- c. Maica Tereza.

4. Ce verb reprezintă curajul pentru dv.:

- a. a salva;
- b. a munci;
- c. a vorbi.

3» Vă aflați pe plajă și auziți strigîndu-se: „Ajutor! Un rechin!”. Ce faceți?

- a. Vă aruncați în valuri pentru a-l salva pe cel aflat în pericol.
- b. Alergați după „Salvamar”.
- c. Începeți să țipați, ascunzîndu-vă sub prosopul de plajă.

Ö.. La care din următoarele evenimente ați fi vrut să participați?

- a. Revoluția franceză.
- b. Inventarea tiparului.
- c. Premiera unei piese de Molière.

<1

/.. V-ar plăcea să vă reîncarnați în:

- a. leoaică;
- b. gazelă;
- c. fluturaș.

Ö. în anul 2050, și femeile vor trebui să participe în cazul izbucnirii

unui conflict armat: Ce ați alege?

- a. Să faceți parte din „Crucea Roșie”.
- b. Să rămîneți în spatele frontului, în birouri.
- c. Să mergeți pe front.

9. Ce vă sperie cel mai puțin?

- a. Catastrofele naturale.
- b. Violența oamenilor.
- c. Singurătatea.

Î Ö. Sînteți blocată de o avalanșă, împreună cu alți zece turiști, într-un autocar în munți. După douăsprezece ore de așteptare, nu mai aveți nici apă, nici mîncare. Ce faceți?

- a. Îi îmbărbătați pe ceilalți, spunîndu-le că ajutoarele vor sosi negreșit.
- b. Așteptați răbdătoare ca lucrurile să se aranjeze/
- c. Pîngeți de frig și de frică.

Î.L* Urletele copilului vecinului vă trezesc în toiul nopții. Ce faceți?

- a. Chemați poliția.
- b. Sunați la vecini și cereți explicații.
- c. Vă culcați, gîndindu-vă că o să se ocupe altcineva de asta.

1.2. De obicei, ce oferiți în mod spontan;

- a. dragostea dv.;
- b. banii;
- c. timpul.

13. în care din următoarele filme v-ar plăcea să dețineți rolul principal?

- a. „Pe aripile vîntului” - Scarlett O'Hara.
- b. „E.T.” de Steven Spielberg.
- c. „Marele Albastru” de Luc Besson.

14. Sînteți într-un magazin. Sub ochii dv., un bărbat omoară o femeie și fuge. Ce faceți?

- a. Blocați ușa, strigînd: „Ucigașul!”.

b. Nu vă mișcați, rărnînd fără replică.

c. Puneți mîna pe un obiect greu, pen- trî'a lovi și dv. bruta.

J.3. Pentru cine sau pentru ce v-ați sacrifica viața?

a. Pentru opiniile dv.

b. Pentru familie.

c. Pentru nimeni și nimic.

Cotarea răspunsurilor

	a	b	c
1.	3	5	1
2.	1	3	5
3.	1	3	5
4.	5	3	1
5.	5	1	3
6.	5	1	3
7.	5	3	1
8.	3	1	5
9.	3	5	1
10.	5	3	1
11.	3	5	1
12.	5	1	3
13.	3	1	5
14.	3	1	5
15.	3	5	1

•Adunați cifrele încercuite. Suma obținută reprezintă scorul dv.

Interpretarea rezultatelor

Între 15 și 34 de puncte: Betty Boop.-Sînteți o anlieroină prin excelență; nu veți reuși să salvați nici măcar o muscă de la moarte! Totul vă sperie și nu aveți nici un strop de curaj. Nu prea aveți inițiative, nu sînteți în stare să rezolvați o situație-problemă. Sînteți hiperfemiină, senzuală și fragilă, frica dv. protejîndu-vă în situațiile cele mai traumatizante. Încercați să ieșiți din rezerva dv. din cînd în cînd și să participați la ceea ce se petrece în jur.

filtre 35 și 54 de puncte: Mary Poppins. Bătrîna doamnă ce riscă să fie călcată în timp ce traversează strada, pîsoiul ce nu mai poate coborî din copacul în care s-a cățărat, femeia căreia i s-a făcut rău în metrou pot conta pe dv. Nedreptatea din jur, micile sau marile neazuri ale celor ce vă înconjoară, nimic nu vă sperie și sînteți întotdeauna gata să săriți în ajutorul celor ce au nevoie de dv. înțeleaptă, plină de bun simț, aveți sînge rece și o imaginație bogată. Se poate conta pe dv.

Între 55 și 75 de puncte: Wonder Woman. Nu vă e teamă de nimic și trăiți viața din plin. Campioană a cazurilor disperate și cîteodată a celor pierdute, reușiți să salvați multe persoane datorită curajului și energiei dv. Obişnuită cu cele mai grele sarcini, vă place să vă autodepășiți și încercați întotdeauna să faceți tot ce vă stă în puteri. Sînteți însă puțin cam înconştientă și adesea treceți prin situații cu adevărat periculoase. Fiți mai realistă și concentrați-vă mai mult acțiunile asupra propriilor preocupări. (L,D.)

Tot cu el v-ați căsători?

Toate femeile sînt convinse că știu ce să răspundă în cazul în care -cineva le-ar adresa întrebarea: "Dacă ar, fi s-o luați de la început, l-ați alege tot pe actualul soț?". Luate însă prin surprindere, ele răspund în funcție de situația căsniciei în momentul respectiv. "Bineînțeles", spun unele fără ezitare. "Nu sînt convinsă", dau altele replica după o clipă de gîndire.

Majoritatea soților tînere, în primii ani de căsnicie, caracterizați în general prin impresii și emoții pozitive, n-au nici o îndoială că și-au legat viața exact de bărbatul care le corespunde cel mai bine. Dar, după trecerea a 7, 14 sau 21 de ani, EL va fi apreciat deja după alte criterii.

Vă propunem, în continuare, un test care - sperăm - vă va ajuta să răspundeți la întrebarea din titlu. La formularea întrebărilor ce urmează s-a ținut seama atît de farmecul anilor de la început ai vieții în doi, cît și de faptul că o dată cu trecerea timpului aceasta devine obișnuință și nu rareori o conviețuire chinuită.

1. Cum apreciați că este căsnicia dv.?

- a) idilică
- b) normal de fericită
- c) cînd veselă, cînd tristă
- d) chinuită
- e) groaznică

2. Dar soțul?

- a) desăvîrșit
- b) acceptabil
- c) are tendința de a domina
- d) încrezut
- e) un caracter slab
- f) un adevărat rebut

3. Ce caracter are soțul dv.?

- a) vesel și optimist
- b) asemenea celui al unui copil de școală din clasele mari
- c) calm, liniștit
- d) pașnic
- e) supărăcios și pesimist

4. Cum apreciați acum tabieturile soțului pe care cîndva le găseați simpatice, atrăgătoare?

- a) le găsesc și acum simpatice
- b) puțin enervante
- c) insuportabile

5. Cum apreciați "calitățile de amant" ale soțului dv.?

- a) este perfect
- b) exagerat de pretențios
- c) cam, indiferent
- d) nu e rău

6. În ceea ce privește sportul, alte preocupări vizînd timpul liber, preferințele soțului:

- a) sînt „identice cu ale dv.”
- b) se întîmplă să corespundă
- c) sînt total diferite

7. Cît timp petreceți împreună?

- a) cît se poate de mult
- b) destul de puțin
- c) în măsura posibilului, ne evităm

8. Cînd sînteți împreună;

- a) discutați cu plăcere
- b) nu prea aveți ce vă spune
- c) conversați în general puțin
- d) discutați în contradictoriu

9. Obișnuiți să rîdeți împreună?

- a) adesea și din aceleași motive
- b) adesea, dar unul de celălalt
- c) uneori

- d) nu există nimic care, să, vă facă să a) destul de des și cu furie
rîdeți b) uneori, dar renunțați repede
c) niciodată

10. Vă certăți:

• **Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor**

În funcție de răspunsurile date, acordați-vă punctajul astfel:

1. a-1, b-2, c-3, d-5, e-7.
2. a-1; b-2, c-4, d-7, e-4, f-7.
3. a-2, b-5, c-1, d-3, e-5.
4. a-1, b-4, c-7.
5. a-1, b-5, c-7, d-2.
6. a-1, b-4, c-7.
7. a-1, b-4, c-7.
8. a-1, b-5, c-3, d-7.
9. a-1, b-5, c-3, d-7.
10. a-7, b-1, c-3.

Calculați suma punctelor obținute. Adăugați la rezultat încă 5 puncte dacă sînteți căsătorite de mai puțin de 7 ani sau scădeți tot atîtea în cazul în care vă apropiați de nunta de argint.

Dacă ați obținut între, 0 și 22 puncte: nu aveți nevoie de acest test pentru a răspunde, fără a sta pe gînduri, că v-ați căsătorit cu același bărbat. În ochii dumneavoastră EL este perfect sau aproape. Vă recomandăm să sărbătoriți constatarea petrecînd împreună o seară plăcută.

Un scor situat între 23-34 puncte arată că nu vă apreciați căsnicia ca fiind sută la sută reușită, dar ați învățat să-i suportați și momentele umbrite. Dacă ar fi să o luați de la început, v-ați căsătorit totuși fie cu același bărbat; fie cu cineva care i-ar semăna foarte mult.

35-36 puncte: după toate probabilitățile, cu mintea de acum, nu pe EL l-ați alege (cele cu peste 20 de ani' de conviețuire n-ați uitat, sperăm, să scădeți "5 puncte). Soțul v-a decepționat în bună măsură și "ceva- nu merge" în căsnicia dumneavoastră. Dar oare ce? Nu uitați că reușita, fericirea conjugală nu depind numai de unul, ci de ambii parteneri. De ce nu vă hotărîți să discutați sincer, să analizați temeinic problemele care vă preocupă? (V.P.)

Autoevaluarea maturizării socio-afective

Cît de matur sînteți din punct de vedere afectiv? Vă propunem un chestionar pentru a afla răspunsul.

Răspundeți la fiecare întrebare cu DA sau NU, după cum vi se potrivește cel mai bine.

1. Îmi place să fiu "pus la punct" cu îmbrăcămintea și mă bucur când reușesc să atrag atenția asupra mea prin îmbrăcămintea și prin manierele pe care le am?

Zf. Am sînge rece și sînt stăpîn pe mine în situații neprevăzute și periculoase?

3. Mă descurajez destul de ușor și am stări și, momente de depresiune?

4. Sînt înclinat să fiu foarte categoric, iritabil sau chiar dogmatic, cînd susțin, o părere împotriva unei opoziții puternice?

f. Solitudinea îmi este agreabilă, îmi place să fiu singur?

6. , Spun adesea lucruri pe care apoi le regret?

7. Relațiile cu familia mea sînt pașnice și armonioase?

p.: Mă simt adesea rănit de cuvintele și acțiunile altora?

2. Sînt gata să admit că am greșit cînd îmi dau seama de aceasta?

10. Sînt înclinat să dau vina pe alții pentru greșelile și erorile mele?

11. Mă plasez eu însumi primul prin-tre aproape toate radele mele?

iz.- Nutresc gîndul că n-am avut noroc în viață?

13. 'Sînt înclinat să trăiesc peste mijloacele mele?

14. Am un accentuat simț de inferioritate sau o lipsă de încredere în mine pe care încerc s-o ascund?

15. Sînt înclinat să plîng la o piesă de teatru sau la un film emoționant?

16. Micile supărări mă fac să-mi ies din fire?

17. Sînt înclinat să impresionez cu superioritatea mea pe ceilalți oameni?

18. Sînt dominator, îmi place să mă afirm față de alții?

19. Aproape totdeauna caut să cîștig simpatia altora?

19. Sînt furios cînd am necazuri sau neplăceri?

21. Sînt o antipatie puternică față de unele persoane?

22. Devin plin de invidie și gelozie cînd alții au succese?

23. Sînt foarte atent față de sentimentele altora?

24. Mă înfurii sau mă necăjesc adesea și am certuri cu oamenii?

25. Mă gîndesc uneori că viața nu are rost?

Evaluare și răspunsuri

Se acordă fiecărei întrebări punctajul conform tabelului următor. Se face suma și se împarte la 25.

Nr. crt.	DA	NU	Punctaj	Gradul de maturizare afectivă
1	26	7	25	maturizare emoțională foarte înaltă, perfectă, deplin maturizat emoțional
2	7	20		
3	11	21	22-25	maturizare emoțională relativ înaltă
4	12	30		"
5	40	8		
6	10	20	20-22	maturizare emoțională normală, echilibru emoțional
7	31	9		
8	11	20	18-20	maturizare emoțională mijlocie
9	26	10		
10	7	26	16-18	maturizare emoțională de limită
11	6	25		
12	11	29		
13	13	26	14-16	ușoară nematurizare emoțională
14	7	25		
15	5	30		
16	11	28	12-14	relativă nematurizare emoțională; ființă adolescentină din punct de vedere al maturizării emoționale
17	7	25		
18	12	30		
19	7	24	10-12 *	ființă copilăroasă din punct de vedere al maturizării emoționale
20	5	20		
21	7	21	10	ființă infantilă din punct de vedere al maturizării emoționale
22	11	21		
23	22	7		
24	10	20		
25	5	20		

(P.M.)



Eu în relație cu ceilalți

Sînteți o persoană sociabilă?

Societate, cunoștințe, prieteni, familie; în ce fel trăiți dv. în aceste medii, atât de diferite, dar atât de indifferente unele cu celelalte? Sînteți devotat aproapelui dv., angajat pe plan social, implicat în viața familială sau sînteți un individualist care nu suportă regulile impuse de coabitarea și contactele cu semenii? Vă place să rămîneți singur(ă) acasă și nu încercați aproape niciodată nevoia de a ieși în lume sau, dimpotrivă, aveți mereu prieteni, cunoștințe în vizită?

Vă prezentăm o serie de șase teste care vă pot oferi un răspuns la aceste întrebări.

Răspundeți sincer și spontan la cele șase grupe de întrebări, încercuind răspunsul care se apropie cel mai mult de modul (felul) dv, de a gândi și acționa. Verificați numai la sfîrșit (după ce ați răspuns la toate grupele de întrebări) punctajele obținute pentru fiecare test în parte.

I. AVEȚI SIMȚ CIVIC?

1. După părerea dv. majoritatea oamenilor respectă legile numai de teama de a nu fi pedepsiți?

a) Da, de cele mai multe ori. b) Nu.

4. Făta prezența altor naționalități (a oamenilor de altă naționalitate decît cea română) s-ar trăi mai bine în orașul dv.?

a) Da. b) Ce prostie!

2. Credeți că persoanele care mint din interes sînt:

a) Numeroase, b) Rare.

3. Atunci cînd vedeți jandarmi sau "polițiști ce faceți?

a) Faceți un ocol, nu se știe niciodată!

b) Vă simțiți protejat.

f. Ați asistat, pînă acum, la un consiliu al primăriei din orașul dv.?

a) Uneori, b) • Niciodată.

6

» Ați dat ajutor la numărarea voturilor la unul din centrele de votare?

a) Da. b) Nu.

7. Ce părere aveți despre persoanele care încearcă tot felul de manevre pentru a evita serviciul militar?

a) Nu sîrit proști, b) Și dacă toată lumea ar proceda la fel?

8. Ați participat la o manifestație pentru adunarea unor fonduri pentru o cauză nobilă?

a) Da. b) Nu.

17. Ce gîndiți despre serviciul civil?

a) Este mai bun decît cel militar.
b) Evident, doi ani înseamnă mult, dar dacă crezi că e bine, de ce să nu îl faci?

11. În toate orașele civilizate există rugămintea ca ambalajele de plastic sau de aluminiu să fie aruncate la coșurile de gunoi numai după ce au fost golite. Dv. cum procedați?

a) Goliți ambalajele înainte de a le arunca la gunoi, b) Nu aveți întot-

deauna timpul să faceți acest lucru și aruncați ambalajele împreună cu resturile pe care le conțin.

11. Credeți «că pentru a schimba societatea, trebuie mai înainte de toate:

a) Să-i schimbăm pe cei care conduc.
b) Să începem prin a ne face datoria.

12. În majoritatea locurilor publice este interzis fumatul. Ce părere aveți?

a) Este un lucru normal.
b) Este o interdicție inutilă.

13. Atunci cînd cumpărați un detergent vă gîndiți la gradul lui de biodegradare?

a) Cu poluarea actuală, este total inutil.
b) Încerc să o fac.

14. Mergeți pe stradă și în jurul dv. nu se află nimeni. Lăsați cîinele pe care l-ați scos la plimbare să-și facă nevoile pe trotuar?

a) Ce vreți să-i fac? b) Căutați să-l duceți într-un loc unde nu deranjează.

15. Dacă priviți la TV (fsarte) tîrziu în noapte diminueați sonorul?

a) Da. b) Nu.

Calcularea scorului

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului tabel:

1 : b	5 : a	9 : b	13 : b
2 : b	6 : a	10 : a	14 : b
3 : b	7 : b	11 : b	15 : a
4 : b	8 : a	12 : a	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Sînteți dotat cu un mare simț civic. Pregătirea și educația dv. sînt bazate pe valorile libertății și coabitării pașnice după care acționați în viața cotidiană. Avînd obiceiul de a gîndi în interesul celorlalți, vă mirați atunci cînd oamenii aruncă hîrtii pe jos, murdăresc pereții (zidurile), sînt lipsiți de respect față de alții: Interveniți adesea pentru apărarea drepturilor comune, dar cu multă politețe.

De la 9 la 5 puncte. Simțul dv. civic este mediu. Lenea vă împiedică uneori să respectați regulile pe care le aprobați, dar pe care le găsiți atât de jenante când vă privesc pe dv. Dacă nu vă gândiți la binele comun, atunci gândiți-vă la faptul că respectarea regulilor este în avantajul dv. Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea s-ar purta ca dv.?

De la 4 la 0 puncte. În mod cert, nu sînteți făcut pentru a trăi în societate, ci într-o cavernă. Este singurul loc unde ați putea trăi în deplină „libertate”, fără aceste reguli fastidioase. Fără îndoială, sînteți un individualist și gândiți că traiul în comun aduce mai multe neplăceri decît avantaje. Cel mai bine este să nu fim vecini cu dv.

• n. ȘINTEȚI TOLERANT cu CEILALȚI?

1. Dacă vi se face b. farsă urită, cum reacționați?

a) Faceți haz de necaz, b) Vă supărați,

2. După dv., persoanele care sînt foarte amabile o fac din interes?

a) Da, b) Nu.

3. Vă deranjează persoanele care se îmbuibă la petreceri?

a) Nu în mod deosebit.

b) Da, de altfel nu o să le mai invit.

4. Dacă un prieten care v-a fost prezentat în cadrul grupului din care faceți parte încearcă cu orice preț să-fie „regele” întîinirii, ce gândiți despre el?

a) Ce obraznic! b) Sînteți mulțumit.

5. O prietenă puțin cam plicticoasă vă-roagă mereu să o însoțiți la medic, la cumpărături. Ce îi veți răspunde la a nu știu cîta rugăminte asemănătoare?

a) Că, uneori, s-ar putea descurca și singură.

b) Nu sînteți liber(ă).

6. La o serată între prieteni, o persoană de o anumită vîrstă începe să pledeze pentru frumusețea timpurilor trecute, scoțînd la iveală o serie de idealuri nostalgice pe care dv. le credeți demodate. Cum reacționați?

a) îi spuneți că părerile sale sînt o ofensă pentru părerile dv. democratice și pentru Constituție.

b) Nu ascultați și plecați mai repede decît v-ați propus să stați.

7. Indirect aflați că prietenia dv. pentru un coleg de sex opus provoacă gelozia soției (sau soțului). Cum reacționați?

a) Puțin îmi pasă.

b) O asemenea bănuială mă rănește,

8. Dacă organizați un joc de societate cu prietenii dv., ce preferați?

a) Să participe toată lumea.

b) Să participe numai cei care cunosc jocul.

9. Ce părere aveți despre, persoanele extravagante?

a) Că se expun ostentativ.

b) Că sînt deosebite de oamenii comuni.

10. Ce părere aveți despre cineva care și-a pierdut locul de muncă?

a) În timp, aceasta se poate întîmpla tuturor,

b) Nu-și făcea probabil datoria.

11

1.1. Frecventați persoanele care nu au aceleași idei, cultură și stil de viață ca și dv.?

a) Rar, b) Adesea.

12. Considerați că sînt „minciuni” propunerile acelor care vor să-i recuze pe drogați?

a) Da, b) Nu.

13. Vi se întîmplă adesea să ridicăți glasul, pentru a vă susține punctul de vedere?

a) Da. b) Nu.

14. Vă plac noutățile?

a) Da. b) Nu.

15*. Sînteți de acord că foarte mulți oameni nu știu să-și facă munca?

a) Da. b) Nu.

Calcularea scorului

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului tabel:

1 : a	5 : b	9 : b	13 : a
2 : b	6 : b	10 : a	14 : a
3 : a	7 : a	11 : b	15 : b
4 : b	8 : a	12 : b	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Sînteți dotat cu o mare flexibilitate mintală și detestați atitudinile rigide. De aceea respectați gîndurile și comportamentele diferite de ale dv., cu condiția ca ele să nu atenteze la libertatea dv., situație în care vă vedeți nevoit să interveniți cu tact. Răbdarea dv. este superioară celei medii. Probabil că această deschidere mintală, se datorează unei solide culturi sau unor frecvente șederi în străinătate. Din nefericire, cei care nu vă cunosc bine iau adesea această toleranță ca o slăbiciune, de care caută să profite.

De la 9 la 5 puncte. Sînteți o persoană tolerantă, capabilă de a înțelege punctele de vedere diferite de ale dv. Vă place să comparați ideile dv. cu ale altora. Chiar dacă discuțiile sînt foarte stimulative, încercați să nu fiți prea agresiv. Dar în fața ignoranței și a mitocăniei suplețea dv. se diminuează, situație în care nu ezitați să spuneti adevărul celor care vă rănesc sau inoportunează.

De la 4 la 0 puncte. Sînteți de-a dreptul intransigent, aveți idei foarte precise, pe care le apărați cu vigoare, chiar atunci cînd nu este necesar. Nu vă „simțiți bine” cînd discutați calm cu cineva care nu are, aceeași părere ca dv. vă ambalați ușor pentru lucruri fără importanță și începeți imediat să țipați. Oricare ar fi circumstanțele sau atmosfera, încercați, întotdeauna, să vă impuneți punctele de vedere și dacă nu reușiți plecați trîntind ușa. Comportamentul dv. rareori inspiră simpatie.

IE. SÎNTEȚI O- FIINȚĂ SOCIABILĂ SAU SOLITARĂ? -

JL Ce preferați să faceți duminicile?

a) Să merg la stadion.

b) Să privesc meciul la TV.

a) Da, pentru că pot face ceea ce doresc. /

b) Nu în mod necesar: este bine și în alte locuri.

L. Acasă vă simțiți mai bine ca oriunde? *

3, în ascensor, cînd vă aflați cu un

necunoscut, în general, priviți în gol și nu scoateți un cuvânt?

a) Da. b) Nu.

4. V-ați informat dacă portăreasa imobilului dv. sau de la locul dv. de muncă este măritată?

a) Da. b) Nu.

3. Vă întâlniți des cu membrii familiei dv.?

a) Numai de Crăciun, la căsătorii, botezuri etc..

b) Da.

6. Dacă posibilitățile, financiare v-ar permite, v-ar plăcea să aveți un apartament numai pentru dv.?

a) Da. b) Nu.

7. Vă place să luați cina la restaurant?

a) Numai în ocazii deosebite.

b) Da, o fac adesea.

o

O. Pe care din cele două cărți o preferați?

a) Odissea.

b) Coliba Unchiului Tom.

9. Ați putea profesa meseria de comerciant?

a) Da. b) Nu.

Calcularea scorului

Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns care corespunde următorului

tabel:

1 : a	5 : b	9 : a	13 : a
2 : b	6 : b	10 : a	14 : a
3 : b	7 : b	11 : a	15 : b
4 : a	8 : b	12 : a	

11). Dacă ați avea un video, v-ați mai duce la cinema?

a) Uneori.

b) Dacă poți vedea un film la tine acasă, de ce să mai mergi la cinema?

11. Dacă grupul pe care îl frecvențați hotărăște să facă ceva care nu vă interesează, ce faceți dv.?

a) Particip totuși pentru a rămâne împreună cu ceilalți.

b) Nu este obligatoriu să fiu mereu împreună cu grupul; în ziua respectivă renunț la ceilalți.

12. Dacă cineva vă observă în timp ce lucrați, cum reacționați?

a) Nu îi acord atenție, b) Mă enervez.

13. Practicați jocuri de societate?

a) Da. b) Nu.

14. Vi se întâmplă adesea să fiți centrul atenției atunci când vorbiți?

a) Da. b) Nu.

15. Prietenii deprimați vin să vă vadă pentru:

a) A găsi pe cineva care să îi asculte.

b) Să găsească pe cineva care să-i distreze, să îi bine dispună.

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Sînteți o ființă sociabilă. Vă place compania și prezența altora, vă place să aveți un public. Plin de umanism și expansiv, foarte comunicativ și deschis spre lume, sînteți un adevărat pol de atracție pentru cei din jur. Nu sînteți făcut să trăiți pe o insulă pustie ca Robinson Crusoe.

De la 9 la 5 puncte. Comportamentul dv. social este extern de echilibrat. Vă place compania prietenilor, dar din timp în timp preferați să rămîneți singur sau cu

familia dv. Atunci cînd sînteți cu ceilalți participanți la activitățile comune știți să vă distrați, fără a deveni prea exuberant, nici egocentric. Regulile coabitării nu vă apasă, dar vă păstrați întotdeauna o anumită independență față de grup. Avînd un număr restrîns de prieteni cu adevărat sinceri, preferați să frecventați oameni foarte diferiți pentru a nu vă limita la un mediu prea încremenit.

De la 4 la 0 puncte. Sînteți puțin sociabil și vă place singurătatea. După terminarea lucrului preferați să rămîneți singur cu hobby-urile dv., în mod cert numeroase. Nu sînteți prea vorbăreț și nu vă simțiți bine cînd trebuie să vorbiți cu persoane străine. Aveți un grup de prieteni foarte bine aleși, cu care vă simțiți degajat. În familie sînteți destul de rezervat, dar cei care vă cunosc apreciază această calitate.

IV. VĂ PLACE VIAȚA DE FAMILIE?

1. Dacă vedeți pe stradă un băiat și o fată îmbrățișîndu-se, ce gîndiți despre ei?

a) Cei drăguți sînt!

b) Nu știu încă ce îi așteaptă!

L. Vi s-a întîmplat să gîndiți că familia este uneori un obstacol în calea afirmării dv.?

a) Da. b) Nu.

3. Seara, înainte de culcare, îi îmbrățișați pe toți membrii familiei dv.?

a) Da. b) Nu.

4. După părerea dv., părinții sînt persoanele care au cea mai mare importanță în viața copiilor lor?

a) Da. b) Nu.

f. Dacă o femeie este măritată și mamă, credeți că îi este greu să se realizeze profesional?

a) Da, dificil.

b) Nu, cu puțin efort.

o. Se spune despre copii că sînt frumusețea vieții, dar și că aduc multe probleme. Credeți, că este adevărată această afirmație?

a) Da.

b) Nu, este suficient să nu acorzi prea mare importanță problemelor, deoarece ele nu sînt niciodată de nerezolvat.

7. Cele mai multe din visurile dv. le împărtășiți necunoscuților, mai curînd decît membrilor familiei sau prietenilor?

a) Da. b) Nu.

o. Oi sînteți de părere că toți copiii ar trebui să fie înțărcați cît mai tîrziu și încredințați, unor institute publice?

a) Sigur că da.

b) Numai în caz de necesitate.

y. Dacă aveți, un proiect la care țineți foarte mult sau o veste bună, cui vă adresați în primul rînd?

a) Celui mai bun prieten.

b) Persoanei pe care o iubesc.

I U. În familia dv. de origine domnească (domnește) o ambianță prietenească și destinsă?

a) Da. b) Nu.

li. Toate personajele celebre nu au avut copii sau familii care să le distragă atenția. Sînteți de acord?

a) Da.

b) Nu. Un exemplu: soții Curie.

12. Dacă vi s-ar propune o muncă foarte interesantă și bine plătită în străinătate, unde nu ați putea să mergeți cu familia, ați sta departe de familie timp de doi ani?

a) Dacă ocazia este unică, nu ezitați deloc; în fond nu este vorba decît de doi ani!

b) Refuzați.

13. Beți apă dintr-un pahar sau folosiți un prosop deja folosit de alt

membru al familiei dv.?

a) Da.

b) Nu; din motive de igienă.

14. În familie vă simțiți apreciat și aprobat ca și în afara ei?

a) Da.

b) Din păcate, nu.

15. Trăiți de pe o zi pe alta fără să vă gîndiți la viitor, la pensionare, la a pune bani de o parte?

a) Da.

b) Nu, nu sînt inconștient.

Calcularea scorului

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns dat de dv. care corespunde următorului tabel:

1 : a	5 : b	9 : b	13 : b
2 : b	6 : b	10 : a	14 : a
3 : a	7 : b	11 : b	15 : b
4 : a	8 : b	12 : b	

Interpretarea rezultatelor

De la 15 la 10 puncte. Dacă sînteți tînăr și încă celibatar, nu veți întîrzia să cunoașteți ceea ce reprezintă pentru dv. singura dimensiune existențială posibilă, viața în doi (cu mulți copii, cît mai curînd posibil). Dacă sînteți căsătorit, familia dv. vă aduce bucuria și protecția de care aveți nevoie, fără să fiți strivit de greutatea obligațiilor. În același timp, unitatea și armonia care domnesc în familia dv. vă împiedică să aveți o anumită deschidere spre lumea exterioară, prieteni și societate în general.

De la-9 la 5 puncte. Vă simțiți bine în familie, deoarece ați știut să păstrați contacte și legături cu lumea exterioară și, în consecință, nucleul dv. familial este deschis, viu și niciodată nu vă sufocă. Considerată ca o legătură unică, familia dv. nu este nici un colac de salvare, nici singurul moment de socializare în viața dv. Vă iubiți, vă apreciați mult părinții, frații, surorile și, dacă nu sînteți căsătorit încă, vă doriți ca noua dv. familie să fie ia fel de unită și armonioasă ca familia dv. actuală.

De la 4 la 0 puncte. Sînteți un celibatar convins și iubiți prea mult libertatea dv. pentru a putea aprecia viața de familie. Într-adevăr, încercați întotdeauna să trăiți singur, chiar dacă aveți prieteni sau o legătură cu o persoană de alt sex, dar fără să vă căsătoriți și să aveți copii. Circumstanțele nu permit întotdeauna să trăiți așa cum vreți, ceea ce face ca o persoană care realizează acest scor să fie căsătorită, dar să nu mai suporte această condiție sau să fie profund decepționată de această experiență.

V. PRĂPASTIA ÎNTRE GENERAȚII (PĂRINȚI ȘI COPII)

(Acest test se adresează copiilor, adolescenților și tinerilor)

1. Aveți de făcut reproșuri părinților în privința educației primite?

- a) Da.
- b) Nu. Chiar dacă au făcut greșeli, au fost întotdeauna de bună credință.

L. Apreciați că este imposibil să fii prieten cu părinții?

- a) Da.
- b) Nu.

3. Ați fost la cinema sau într-un local de noapte (cabaret) împreună cu părinții?

- a) Da.
- b) Nu.

4. După părerea dv., calitățile dv. se datorează unei bune educații și mediului în care ați crescut?

- a) În parte.
- b) Nu. Dv. singur v-ați format calitățile.

f. V-ar plăcea să trăiți, aceeași aventură ca și eroul din „întoarcere în viitor”, numai pentru a vedea cum erau părinții dv. în tinerețea lor?

- a) Aceasta nu vă interesează, cunoașteți multe momente, care v-au fost des povestite.
- b) Da, ar fi fantastic.

Ö. Vi s-a întâmplat să împrumutați o haină, o pălărie, un pulover de la unul din părinții dv.?

- a) Da.
- b) Nu.

/. Spuneți sau ați spus multe minciuni părinților dv. pentru a avea mai multă libertate?

- a) Da, este ceea ce au vrut, n-aveau decît să fie mai puțin intransigenți.
- b) Rareori.

Ö. Aveți aceleași idei politice ca și familia dv. de origine?

- a) Mai mult sau mai puțin.
- b) Opuse.

y. Invitați prietenii la cină dacă părinții dv. sînt acasă?

- a) Da.
- b) Nu.

Î U. După ce părinții dv. „s-au retras”, profitați de acest lucru pentru a face ceea ce în general vă este interzis (sau ați făcut-o altădată)?

- a) Da.
- b) Nu.

Calcularea scorului

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare răspuns dat de dv. care corespunde următorului tabel:

1 : b	4 : a	7 : b	9 : a
2 : a	5 : b	8 : a	10 : b
3 : a	6 : a		

Interpretarea rezultatelor

De la 10 la 5 **puncte**. Relațiile dv. cu părinții sînt perfecte. Diferența de vîrstă nu vă împiedică să îi apreciați și să împărtășiți cu ei multe experiențe și speranțe. Fiind independent și autonom, sînteți profund legat de familia dv. nu

din datorie, ci din plăcere. Scorul obținut la testul precedent trebuie să fie, de asemenea, ridicat. Meritul revine părinților dv., climatului pe care știu să-l instaureze în casă, dar în aceeași măsură și disponibilităților dv.

De la 4 la 0 puncte. Traversați, fără îndoială, o fază esențială a adolescenței care comportă ruptura, uneori bruscă și violentă, cu familia dv. de origine. Dacă sînteți tînar, nu ați depășit încă această fază. În prezent, nu aveți raporturi prea bune cu familia dv., dar aceasta face parte din regulile jocului și conflictului între ge-nerații. O dată ce v-ați afirmat independența și autonomia, veți reuși să considerați aceste raporturi altfel decît acum și să vă apropiați de părinții dv. Dacă aveți o anumită vîrstă, decepțiile și neînțelegerile au devenit mai radicale. Dar, cu un efort de ambele părți, aceste probleme pot fi depășite. Este vorba numai de a face primul pas.

VI. PRĂPASTIA ÎNTRE GENERAȚII (COPII ȘI PĂRINȚI) :

(Acest test se adresează părinților ai căror copii sînt mari sau adulți)

I. Sînteți mîndri de copiii dv.?

- a) Da.
- b) Destul, ca toate că ei nu v-au împli-nit așteptările.

-Z> Apreciați că toți copiii, o dată ce au crescut, mulțumesc părinților pentru educația severă pe care au primit-o?

- a) Da.
- b) Nu, nu le-am dat o astfel, de educație.

3. După dv., există într-o familie lucruri pe care copiii nu trebuie să le cunoască?

- a) Da.
- b) Nu, nu trebuie să existe secrete.

• 4. Vă place să invitați prieteni ai copiilor dv.?

- a) Da, casa este mai veselă.
- b) Nu, s-ar face prea multă dezordine,

• D; Apreciați că părinții au cite ceva de învățat de la copiii lor?

- a) Luînd în considerare experiența și înțelepciunea adulților, este imposibil.
- b) Uneori.

Ö. • Găsiți că azi moravurile sînt într-o stare de decădere?

- a) Da.
- • • • •
- b) Nu, s-au schimbat numai.

/ . Ați făcut prea multe sacrificii pentru, copiii dv. fără să fiți răsplătiți pe măsură?

- a) Exact.
- b) Nu,, ei v-au adus și vă aduc mult, chiar dacă este într-un fel diferit de al dv.

Ö. I-ați lăsat pe copiii dv. să-și aleagă singuri drumul în viață?

- a) Nu, nu erau destul de maturi.
- b) Da.

• V. Sînteți foarte afectuoși cu copiii dv.,, deși ei sînt deja adulți? (îi mai dezmiardați la fel ca atunci cînd erau mici?)

- a) Nu, nu le plac dezmierdările, ceea ce nu vă împiedică să-i iubiți.
- b) Da, uneori.

1A

I U. Credeți că tinerii de azi pot să-și construiască un viitor mai bun?

- a) Da.
- b) Este foarte greu.

Calcularea scorului

Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns dat de • dv. care corespunde următorului tabel:

1 : a	4 : a	7 : b •	9 : b
2 : b	5 : b	8 : b	10 : a
3 : b	6 : b		

Interpretarea rezultatelor

De la 10 la 5 puncte. Ați reușit să obțineți ceea ce toți părinții își doresc: raporturi bune cu copiii lor, legături afective intense și spontane, libere de orice autoritate sau rigiditate. Fiind conștienți, că reprezentați puncte de referință indispensabile pentru dv., vă dați seama, în același timp, că ei trebuie singuri să-și facă un drum în viață. Veți culege roadele unei astfel de educații când copiii dv. vor fi adulți (sau sînteți în curs de a profita de asemenea relații). Dacă copiii dv. aii obținut același scor la testul care îi privește, succesul dv. este confirmat.

De la 4 la 0 puncte. Nu aveți raporturi bune cu copiii dv. fiindcă înainte de toate sînteți preocupați de a fi respectați, de a vă impune autoritatea și punctele dv. de vedere. Dacă copiii dv. sînt încă tineri, vă gîndiți, probabil, că tensiunile dintre dv. se datorează atitudinii lor, liberalizării moravurilor și vă așteptați la o schimbare când ei vor fi adulți. Dar o neînțelegere profundă se șterge foarte greu; cel mult ea se va estompa o dată cu trecerea anilor, însă nu veți ajunge niciodată să creați climatul de înțelegere și afecțiune pe care îl vedeți în alte familii. (M.R.)

1 cunoașteți pe cei de lîngă dumneavoastră?

Pentru a reuși în viață, în muncă, prietenie și dragoste, este necesar să. intri în relație cu alți oameni. Indiferent cît ar dura relația, o zi sau o viață, reușita ei solicită o armonizare a celor două personalități; or, aceasta necesită cunoașterea personalității celuilalt.

Cel _ce-i cunoaște pe semenii cu care interacționează are un evident avantaj față de cel care nu îi cunoaște: ultimul pare un sărman navigator fără busolă, într-o noapte fără stele: ori subestimează, ori supraestimează eronat personalitatea celorlalți, face mereu greșeli, ia hotărîri în contratimp sau în contrasens.

În procesul de cunoaștere a celuilalt avem la îndemînă două "arme": intuiția, în sensul ei de descoperire bruscă a trăsăturilor de personalitate ale celuilalt, fără a ne da seama cum am reușit; cunoașterea științifică a fizionomiei, morfologiei, structurii corporale, scrisului, personalității și manifestărilor sale comportamentale.

În cele ce urmează vă propunem un test. Acesta vă va permite să estimați care este în ceea ce vă privește eficiența celor două modalități de cunoaștere a semenilor. Menționăm că nu numai precizia răspunsului, dar și viteza este un

indiciu foarte important pentru modul în care reușiți să-i cunoașteți pe ceilalți în viața de zi cu zi. La cele mai multe întrebări se va încerca litera corespunzătoare răspunsului pe care l-ați ales. La restul întrebărilor se va preciza modul de scriere a răspunsului.

1) De cele mai multe ori, cînd două persoane se înfîlesc, își strîng mîna. Dar sînt tot atîtea strîngeri de mîini cîți indivizi sînt. Iată cîteva tipuri:

1. simplă, rapidă, cu o privire care "se înfige" în ochii dv
2. învîluitoare, de durată, scuturîndu-vă mîna în mai multe reprize
3. moale și fugitivă, cu o privire lăturalnică
4. 'aparent normală, dar cu o palmă jilavă.

Iată acum patru atitudini și temperamente:

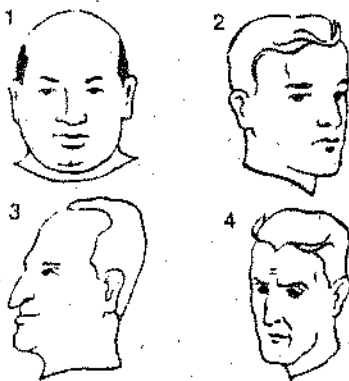
- a - emotivitate, nervozitate
- b - atitudine comercială
- c - atitudine dinamică
- d - atitudine de, refuz.

Precizați care atitudine corespunde fiecărui tip de strîngere de mînă (scrieți litera corespunzătoare în dreptul cifrei).

2) În lucrarea "Psihopatologia vieții cotidiene", Sigmund Freud se referă la o personalitate politică marcantă care, deschizînd o ședință importantă a Camerei Deputaților, a zis: "Declar ședința închisă", în loc de: "Declar ședința deschisă". Care este interpretarea cea mai plauzibilă a acestui act ratat?

- a - simplă eroare datorată oboselii sau emoției •
- b - nu aștepta nimic bun de la acea ședință care ar fi vrut să se termine înainte de a începe.

j) Desenele alăturate reprezintă patru expresii ale feței foarte diferite una -alt alta.



Vă sugerăm patru interpretări posibile ale caracterului pornind de la aceste figuri:

- a - dinamic, dar impulsiv
- b - meditativ și puțin inhibat
- c - reflexiv și totuși eficient
- d - sociabil, dar fără profunzime de gîndire.

Arătați pentru fiecare figură ce interpretare i se potrivește cel mai bine (scrieți litera corespunzătoare în dreptul cifrei).

4) Cercetările psihologice asupra șoferilor au relevat că o persoană care a avut un accident se expune statistic mai mult riscului de a avea un mare accident decît o alta care nu a făcut niciodată un accident. Încercuiți litera corespunzătoare părerii dv.

- a - da, cercetările specializate demonstrează că există un comportament caracteristic, predispus la accidente de circulație
- b - nu, toate accidentele sînt datorate hazardului și ele se pot întîmpla, în aceeași măsură, oricui.

5) Observați tinăra femeie bine îmbrăcată care merge în fața dv. pe stradă: are grijă să nu coboare sau să urce pe trotuar cu piciorul stîng. De ce credeți că procedează așa? încercuiți litera corespunzătoare celei mai verosimile interpretări:

a - simplă atitudine de joacă, un pic puerilă

b - gest inutil, care ascunde o anxietate reală și o teamă pasageră.

6) Una dintre cele mai cunoscute clasificări a personalității este cea a lui C. G. Jung în introvertă (centrată pe sine) și extrovertă (orientată spre exterior). Iată zece trăsături de caracter, câte cinci pentru fiecare tip. Alegeți-le pe cele aparținînd tipului introvert (notat cu a) și tipului extrovert (notat cu b), încercuind una sau alta dintre litere.

1. Ușor tulburat de un eveniment
a b
2. Sensibil la zgomot
a b
3. Preferă să acționeze decît să vorbească
a b
4. Tolerant față de ceilalți
a b
5. Indiferent dacă lucrurile merg rău
a b
6. Acceptă greu ordinea și disciplina
a b
7. Preferă să schimbe lumea decît să i se adapteze
a b
8. Are numeroși prieteni
a b
9. Atunci cînd vorbește, nu "mănîncă" cuvintele
a b
10. Preferă distracțiile atletice
a b

d) Un psiholog afirma că nimeni nu poartă barbă fără un motiv special și

că, în general, aceasta ar arăta o adaptare dificilă la viața în societate. Ce părere aveți despre această afirmație?

a - verosimilă

b - puțin verosimilă.

8) Ne putem face o primă părere despre inteligența unui om bazîndu-ne numai pe calitatea privirii sale sau pe mărimea frunții sale?

a - da, în general

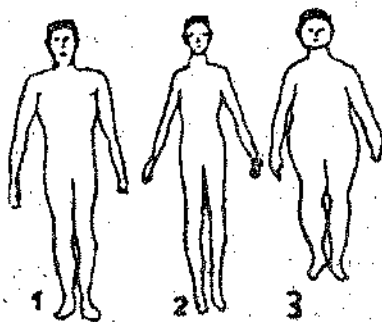
b - acestea nu au aici o legătură cu inteligența.

9) Cunoașterea zodiei unei persoane furnizează indicații valabile asupra caracterului său?

a - da

b - nu.

10) Psihologul american Sheldon consideră că există un raport între structura corporală și caracter. Iată trei desene care redau schematic fizicul a trei persoane diferite:



1. muscular, maxilare pătrate, abdomen plat, umeri largi, piept bombat
2. zvelt, mai degrabă înalt, mîini subțiri, tîntă albicioasă a pielii, piept scobit
3. mai degrabă gras, cu burtă, picioarele scurte, ten proaspăt.

Iată și trei scurte descrieri caracteriale:

a - amator de confort fizic; amabil fără discriminare; somn bun, în. general
b - amator de aventură; are nevoie de exercițiu, curaj fizic, maniere directe, mergînd pînă la plăcerea de a face gălăgie
c - gust marcant pentru intimitate; sentimental în secret; adesea' anxios și cu insomnii; mare • tensiune mintală, concentrare.

Precizați care descriere caracterială corespunde fiecărui tip de structură corporală, scriind litera corespunzătoare în dreptul cifrei.

11) După unele cercetări psihologice, există anumite trăsături de caracter dominante la fiecare persoană care desfășoară cu succes o anumită profesie. Aveți cinci profesii:

1. ziarist
2. sportiv
3. actor
4. savant
5. artist

Iată acum cinci cuvinte-cheie:

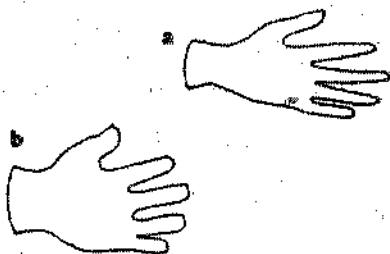
- a - acțiune
b - adaptare
c - contemplare
d - perseverență
e - dorință de manifestare

Asociați celor cinci profesii câte un cuvînt-cheie, scriind litera corespunzătoare în dreptul cifrei.

12) Sînteți capabili ca la prima privire să spuneți dacă părul unei femei este vopsit sau dacă poartă perucă?

- a - da
b - nu.

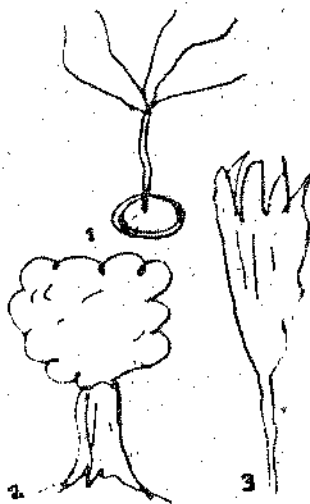
13) Se spune că mîna este prelungirea gîndirii umane. Fără a intra în detalii, forma generală • a mîinii este un indiciu pentru a ne face o idee despre • aproapele nostru. Iată două tipuri diferite de mîini:



Care dintre cele două mîini aparține, după părerea dv., omului mai îndemînat și mai priceput la meșterit?

- a - mîna lungă, "aristocratică", avînd degete prelungi
b - mîna scurtă, pătrată, bondoacă.

14) Psihologul Charles Koch a propus un test destul de simplu, denumit "testul arborelui", care ne permite, după părerea lui, să distingem între cîteva tendințe fundamentale. Trei persoane au primit indicația: "Desenați un copac, cu excepția bradului". S-au obținut trei desene diferite:



Iată acum trei caracterizări foarte libere ale unei persoane:

- a - veselă, optimistă; cu picioarele "bine înfipite în pământ", mai interesată de concret decât de speculații metafizice-
- b - complexată, sărăcită de inhibiții
- c - ambițioasă în plan intelectual-, dar cu dese nerealizări; nu are îndemnare și simțul concretului.

• Asociați fiecare caracterizare cu unul dintre desene, scriind litera în dreptul cifrei.

15) Comportamentul la volan:

- a - ne dă indicații prețioase asupra comportamentului general în viață, de genul "conduce așa cum trăiește"?
- b - nu poate să ne indice modul general de a fi: omul ce pare liniștit poate deveni altul la volan.

J.O) Aveți mai jos zece atitudini ale unei persoane din fața dv. Cinci dintre ele indică, în general, timiditatea sau emoția (a), iar alte cinci ne arată că interlocutorul, deși aparent amabil, a devenit nerăbdător, impacientat (b). Trebuie să determinați, încercuind litera corespunzătoare, cinci manifestări comportamentale timide și cinci nerăbdătoare:

1. Baie ușor masa • cu degetele.
• a' b
2. Se tot ridică și se așază.
a b
3. Înghite saliva cu dificultate.
a, b
4. Își pune mâinile pe genunchi și nu pe masă.
a b
5. Fumează cu țigaretul.
a b
6. Tonul vocii este în ușoară creștere.
a b
7. Emite ușoare, dar perceptibile zgomote.
a * b

8. în mod obișnuit, își agită mult mâinile.

a b

9. Manifestă roșeață sau paloare trecătoare.

a b

10. Nu privește în față, ci în jos.

• a b

11) Vă dați seama într-o conversație când interlocutorul ascunde adevărul?

a - în general, da

b - foarte rar.

18) Aveți două fragmente de scrisori:

primul aparținând unui celebru scriitor francez (1), iar al doilea unei persoane de sex feminin obișnuite (2). Asociați scrisul cu autorul (punând cifra 1 sau 2 în dreptul literei corespunzătoare de la fiecare fragment de scrisoare).

a) *Dieu, c'est une fois de
it une silhouette au di
voit le voir normal, a
uel, c'est lui. jamais*

b) *Madame
Quand vous le
serez, abrez
avis à par oc
/B< te sage et*

19) Se poate, după dv., atribui un caracter diferit indivizilor, bazându-ne pe culoarea ochilor?

a - da

b - nu.

20) Se spune că oamenii cu chelie sînt mult mai virili decît ceilalți. Ce părere aveți?

a - da, sînt de acord

b - nu, nu există din acest punct de vedere diferențe între cei cu și fără chelie.

21) Se asociază, uneori, fața omului cu figura unui animal (figură leonină, cabalină etc.): Credeți că există vreo asemănare între caracterul persoanei și comportamentul animalului cu care este asociat?

a - da

b - nu,

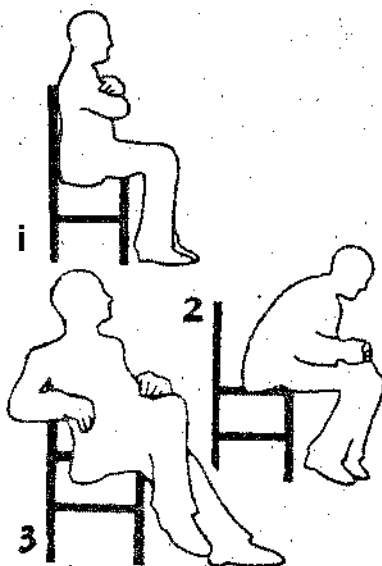
22) Credeți, fără falsă modestie și fără complezență, că faceți aprecieri corecte asupra oamenilor din jur?

a - nu - cred că am un simț psihologic prea dezvoltat

b - faptele demonstrează că mă înșel arareori.

23) Iată imaginile a trei persoane așezate pe scaun, așteptînd să fie primite în audiență pentru o problemă importantă.

Rapid și fără să reflectați prea mult, scrieți în dreptul fiecărei cifre litera corespunzătoare atitudinii persoanei din imagine:



a - nu se simte în largul său

b - nu este sigur de el "

c - este relaxat.

24) Avînd în-vedere modul în care se bate la și se deschide ușa unui birou, puteți să vă faceți o primă impresie despre persoana care intră?

a' - da, deseori

b - nu fac asemenea observații.

25) în romanele lui Charles Dickens, personajele simpatice sînt întotdeauna corpolente, iar cele uscățive antipatice. Vi se pare corectă această corelație?

a - da

b - nu.

Calcularea, scorului

încercuți fiecare răspuns bun pe care l-ați dat.

1) 1 - c; 2 - b; 3 - d; 4 - a

2) b

- 3) 1 - d; 2 - c; 3 - a; 4 - b
 4) a
 5) b
 6) 1 - a; 2 - a; 3 - b; 4 - b; 5 - b; 6 - a; 7 - a; 8 - b; 9 - a; 10 - b
 7) a
 8) a
 9) b
 10) 1 - b; 2 - a; 3 - c
 11) 1 - b; 2 - a; 3 - c; 4 - d; 5 - e
 12) a
 13) b
 14) 1 - b; 2 - a; 3 - c
 15) a
 16) 1 - b; 2 - b; 3 - a; 4 - a; 5 - b; 6 - b; 7 - a; 8 - b; 9 - a; 10 - a
 17) a
 18) a - 1; b - 2
 19) b
 20) b
 21) b
 22) b
 23) a - 2; b - 1; c - 3
 24) a

2 5) a

Numărați răspunsurile corecte. Total răspunsuri bune.....

Interpretarea rezultatelor

Au fost în total 60 de întrebări. Având în vedere numărul de răspunsuri bune pe care le-ați dat, se poate face un mic bilanț. Desigur, el nu trebuie înțeles în mod rigid, ci doar orientativ. Țineți seama de bilanț și de viteza cu care ați răspuns la întrebări.

În cazul în care ați totalizat între 45 și 60 de răspunsuri bune, aveți un simț psihologic foarte bun, de care desigur ați beneficiat în relațiile cu ceilalți. Aceasta nu trebuie însă să vă facă să uitați că natura, umană este relativă, că este un domeniu în care excepția confirmă regula. Nu vă absolutizați eficacitatea intuiției dv.; oricând sînt posibile erori; este necesar ca întotdeauna intuiția să fie susținută de observație sistematică (atunci cînd este cazul) pentru a corecta unele posibile erori inițiale. În cunoașterea celorlalți nu folosiți sentințe, ci păreri întemeiate, bazate pe fapte.

Dacă ați totalizat între 25 și 45 de răspunsuri bune, aveți ezitări în cunoașterea celorlalți; deși aveți un număr de intuiții bune, faceți și greșeli de apreciere. Analizați de ce ați greșit la unele întrebări pentru a vedea limitele intuiției dv. psihologice. Fiți prudent în aprecierile pe care le faceți asupra altor persoane.

Dacă aveți sub 25 de răspunsuri bune, intuiția nu vă este suficientă în cunoașterea celuilalt. Ar fi bine să studiați și să învățați ceva din acest test și, de asemenea, să citiți literatură psihologică în scopul unei bune cunoașteri, a celorlalți și a proprii persoane. (P.P.)

Complementaritatea în relațiile interpersonale

Polii de același semn se resping, cei de semn contrai se atrag. Principiul este valabil nu numai în ceea ce privește magnetismul, ci și caracterul oamenilor. Este valabil și pentru dv.? Veți afla răspunzând cu maximă sinceritate la următorul test. Încercuiți răspunsul care considerați că vi se potrivește cel mai mult.

1. Cum luați hotărârile?

- a) Rapid, indiferent dacă sînt sau nu juste.
- b) Le gîndiți temeinic
- c) Amînați luarea hotărîrii
- d) Cu reținere și neîncredere

2. În general, vă faceți multe probleme?

- a) Numai în legătură cu lucrurile importante
- b) Nu prea
- c) Deloc
- d) În permanență

3. Cînd vă contraziceți cu cineva

- a) Sînteți convins(ă) că dreptatea este de partea dv.
- b) Credeți că aveți dreptate
- c) Nu vă preocupă de partea cui este dreptatea
- d) Renunțați la părerea proprie numai pentru a restabili buna înțelegere

4. Cum vă comportați în relațiile cu ceilalți?

- a) Doriți să impresionați
- b) Nu vreți să aduceți jigniri, sentimentelor altora
- c) Doriți să prezentați într-o lumină și mai bună o întîmplare favorabilă
- d) Faceți acest lucru fără nervi sau teamă

5. Ce considerați a fi cel mai important în viață?

- a) Puterea

b) Fericirea

- c) Banii
- d) Nesiguranța
- e) Dragostea
- f) Liniștea sufletească

6. Cu cine ați conviețui cu plăcere pe o insulă pustie?

- a) Cu cineva care face ceea ce doriți, dv.
- b) Cu cineva care a frecventat un curs de prim-ajutor
- c) Cu cineva care nu se simte atras de reprezentanții sexului opus
- d) Cu un bun organizator

7. Cînd aveți întîlnire

- a) De regulă întîrziati
- b) Vă străduiți să ajungeți la timp
- c) Să întîmplă să uitați de ea
- d) Uneori vă duceți la locul de întîlnire mult mai devreme de ora fixată

8. În ce fel ați prefera să petreceți seara zilei de azi?

- a) Cîștigînd un ban în plus
- b) Cu prietenii
- c) Cu persoana iubită
- d) Urmărind programul TV

9. Credeți în dragostea la prima vedere?

- a) Nu, este imposibil
- b) Da, dar în astfel de cazuri este vorba doar de o atracție fizică
- c) Da, din toată inima
- d) Vă îndoiiți că există în general dragoste

10. Ce părere aveți despre cei ce își scriu scrisori de dragoste?

- a) Sîrit nebuni
- b) Au prea mult timp liber
- c) Sînt exagerat de romantici
- d) N-au nici un fel de griji

11. Presupunem că ați cîștiga un premiu. Dacă ar fi să alegeți, pentru ce ați opta?

- a) Haină de blană
- b) Ceas de aur
- c) O cantitate de condimente suficientă pentru o perioadă de un an
- d) O călătorie de două săptămîni la Monte Carlo
- e) O excursie de lux în insulele grecești
- f) Orice, numai scump să fie

12. Cum vă comportați atunci cînd treburile vă merg prost?

- a) învinuiți pe alții de aceasta
- b) Considerați că sînteți singurul(a) vinovat(ă)
- c) "Rezolvați" totul cu o ridicare din umeri
- d) Treceți totul pe seama ghinionului care vă urmărește în general

13. Pe o stradă pustie vedeți un bărbat și o femeie gata, gata să se ia la bătaie. Cum procedați?

- a) Chemați poliția
- b) Nu vă amestecați
- c) Intervenți
- d) Vă îndepărtați în grabă

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă următorul punctaj în funcție de varianta pentru care ați optat:

1. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 2. a) 5, b) 12, c) 9, d) 2; 3. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 4. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 5. a) 12, b) 4, c) 6, d) 10, e) 8, f) 2; 6. a) 12, b) 6, c) 10, d) 2; 7. a) 12, b) 6, c) 9, d) 2; 8. a) 12, b) 5, c) 9, d) 2; 9. a) 6, b) 12, c) 8, d) 2; 10. a) 12, b) 6, c) 8, d) 2; 11. a) 12, b) 12, c) 5, d) 10, e) 8, f) 2; 12. a) 12, b) 6, c) 10, d) 2; 13. a) 12, b) 6, c) 10, d) 2.

Dacă ați obținut 32 de puncte sau chiar mai puține: opusul dv. ar trebui să fie o persoană dinamică, hotărîtă, care are o încredere în sine nemărginită, este deosebit de energică, își trăiește din plin viața. Alături de aceasta singur(ă) nu vă recunoașteți.

Între 33 și 53 puncte: Opusul dv. privește viața ca pe o glumă, trăiește în general pentru sine. Un astfel de partener ar aduce un suflu nou în viața dv.

Între 54 și 74 puncte: Căutați-vă perechea printre persoanele romantice, vișătoare și care doresc mai tot timpul "să ajungă la stele".

Între 75 și 95 puncte: Sînteți o excepție de la regulă. Pur și simplu nu aveți un "vizavi". Personalitatea dv. se află plasată la distanță egală între optimism, pesimism, realism și romantism.

Între 96 și 116 puncte: Contrariul dv. este o personalitate puternică, om de încredere, care stă cu ambele picioare pe pămînt. Mai ales pentru această din urmă trăsătură poate fi considerat ca partener ideal pentru dv.

Între 117 și 137 puncte: Opusul dv. nu se lasă influențat(ă) de evenimentele de moment; este o persoană serioasă, de încredere. Va frînge caracterul dv. încapățînat.

138 puncte și peste: Opusul dv. este modest, rușinos, poate fi rănit cu ușurință. (V.P.)

Sînteți o persoană controlată?

Situațiile cu care ne confruntăm sînt adesea șocante, derutante, tulburătoare. Vă puteți stăpîni ușor nervii în astfel de contexte? Echilibrul afectiv este o calitate importantă a oricărei persoane, expresia unei excepționale trăsături de caracter.

Instrucțiuni

Marcați răspunsul pe care l-ați ales pentru fiecare din întrebările de mai jos (alegeți numai un singur răspuns la o întrebare)

1. În timpul unei întruniri între prieteni se întîmplă să conversați cu o persoană care are idei opuse față de dv. Ce îi veți spune?

- a. Nu se poate discuta cu dv., n-ar servi la nimic...
- b. Eu nu sînt de acord, după mine...
- c. Vă respect ideile, dar...

2. Vă găsiți într-un autobuz și o persoană mai corpolentă vă calcă pe picior. Cum veți riposta?

- a. Îi veți spune: "Fiți mai atent, ce-naiba!".
- b. Nu veți comenta în nici un fel.
- c. Îi veți spune: "Vă rog să mă scuzați, dar..."

3. Sînteți cufundat în munca dv., în lectura unei cărți pasionante sau într-o conversație agreabilă. Deodată un grup de copii încing un joc îndrăcit chiar sub fereastra dv. Care vă va fi reacția?

- a. Vă rog, copii, mergeți și jucați-vă în altă parte.
- b. Dacă veți continua așa, o să ies, la voi să vă ard o mamă de bătaie.
- c. Nu puteți țipa mai încet?

Cotarea :

- 1. a) zero puncte; b) 10 puncte; c) 5 puncte
- 2. a) zero puncte; b) 10 puncte; c) 5 puncte
- 3. a) 10 puncte; b) zero puncte; c) 5 puncte

Interpretarea rezultatelor

- 25 - 30 puncte: vă stăpîniți foarte bine nervii
- 10 - 24 puncte: autocontrolul dv. nu este perfect; vă lăsați uneori pradă nervilor

⁰ sub 10 puncte: cedați ușor la mînie, ar. fi bine să vă menajați sistemul nervos. (H.P.)

Acceptarea celorlalți

împacă-te cu tine însuși și vei trăi în pace cu toată lumea! Avem nevoie, de această înțelepciune. Nimeni nu poate trăi absolut izolat de restul lumii. Trebuie să învățăm să găsim la ceilalți ceea ce au bun, înălțător, valoros. De aici să pornim în relațiile interumane. Psihologul american Carl Rogers, autorul unor lucrări de referință, precum "Clinical Treatment of Problem Child" (1940), "Freedom to Learn" (1969) etc., și creatorul teoriei și practicii psihoterapiei nondirective, centrată pe problematica actuală a pacientului (1951), consideră că înțelegerea omului presupune cunoașterea dificultăților de acceptare a propriului "eu". Pe de altă parte, "acceptarea riscului" este în relație directă cu acceptarea celorlalți.

Bazându-se pe aceste considerații teoretice fenomenologice, existențialiste și psihanalitice, dr. William F. Fey a elaborat, în 1955, "Scala acceptării celorlalți", pe care o prezentăm într-o formă adaptată, după "The Mind Test", de Rita Aero și Elliot Weiner (1931).

Scala acceptării celorlalți

Vă prezentăm 20 de enunțuri referitoare la sentimentele și atitudinile față de ceilalți oameni. Vă rugăm să le citiți cu atenție și să vă pronunțați cât sînt de adevărate în ceea ce vă privește. Scrieți în paranteză numărul care indică poziția dv. față de fiecare enunț: 1 = deplin adevărat; 2 = de obicei adevărat; 3 = și adevărat și neadevărat; 4 = uneori adevărat; 5 = foarte rar adevărat.

Nu vă cenzurați primul răspuns care vă vine în minte și nu pierdeți prea mult timp cu analizarea enunțurilor. Importantă este reacția dv. spontană.

1. Oamenii sînt ușor de condus ()
2. Îmi plac oamenii pe care îi cunosc ()
3. Oamenii de azi au standarde morale foarte joase ()
4. Cei mai mulți oameni sînt mulțumiți de ei înșiși, fără să se gîndească la slăbiciunile lor ()
5. Mă simt bine în compania oricărei categorii de oameni ()
6. Oamenii de azi nu vorbesc decît despre lucruri lipsite, de importanță ()
7. Oamenii de azi încearcă să progreseze mai mult prin sporirea efortului decît prin ridicarea competenței lor ()
8. Dacă ești omenos, ceilalți te "calcă în picioare" ()
9. Oamenii, sînt prea egocentrice, interesați de ei înșiși, ()
10. Oamenii sînt totdeauna nemulțumiți și caută mereu ceva nou ()
11. Cu mulți oameni nu știu cum să mă port ()
12. Dacă fac ceea ce nu-mi stă în fire, probabil că îi voi nemulțumi pe ceilalți ()
13. Oamenii au nevoie de un conducător puternic și inteligent ()
14. Mă simt bine cînd sînt singur, departe de ceilalți ()

15

16. ^K Doresc ca ceilalți să fie mai cinstiți în raporturile cu mine ()

17. ^O Îmi place să mă alătur mulțimilor umane ()

18. ^N Din propria experiență de viață am constatat că oamenii sînt foarte încăpățînați și neînțelegători (-)

18. Pot să mă simt bine în compania unor oameni ale căror idealuri sînt diferite de ale mele ()

19. Toți oamenii încearcă să fie amabili ()

20. Persoanele obișnuite sînt foarte satisfăcute de ele însele ()

Calcularea scorului

Cu excepția enunțurilor 2, 5, 16, 18, 19, la care scorul se inversează (adică: deplin adevărat = 5; de obicei adevărat = 4; și adevărat și neadevărat = 3; uneori adevărat = 2; foarte rar adevărat = 1), la celelalte enunțuri scorul este chiar cel înscris de dv. în paranteză. Suma punctelor la toate enunțurile reprezintă scorul dv.

Interpretarea rezultatelor

Teoretic, scorul la acest test se poate înscrie între 20 și 100 de puncte. William F. Fey a stabilit pentru populația din SUA un scor mediu de 75 de puncte. Două treimi din cei testați au obținut scoruri între 66 și 84 de puncte, ceea ce înseamnă că 20% au avut scoruri sub 65 de puncte și 20% scoruri peste 85 de puncte. Aceste baremuri sînt foarte relative cînd în vedere populația din România.

^Cei care dețin scoruri mici (sub 65 de puncte) se caracterizează prin intoleranță față de ceilalți. Experiența lor de viață i-a făcut să piardă încrederea în oameni. Neacceptarea celorlalți poate trăda neîmpăcarea cu sine. Dacă și dv. aveți un punctaj scăzut, încercați să vă analizați relațiile cu ceilalți pentru a nu eșua într-o viață lipsită de bucuria relațiilor interumane.

Pentru cei cu scoruri medii (65-84 de puncte) viața pare a fi un amestec de respingere și acceptare a celorlalți. Precauția în stabilirea legăturilor cu ceilalți este contrabalansată de dorința de a se apropia de oameni. Dacă vă înscrieți în categoria scorurilor medii, aveți șansa de a fi selectiv în relațiile cu ceilalți.

^Scorurile înalte (85-100 de puncte) aparțin persoanelor care îi acceptă pe alții și sînt, la rîndul lor, acceptați în relațiile interpersonale. Ferice de ei! Dacă și dv. ați acumulat mai multe puncte decît majoritatea celor testați, foarte probabil că vă bucurați de un echilibru emoțional, de încredere în valoarea proprie și de suportul relațiilor cu ceilalți, ceea ce vă va ajuta să depășiți dificultățile, de care nimeni nu este scutit. (A.C.)

Ostilitatea

Aveți 66 propoziții-afirmații. HojMți care dintre ele este adevărată sau falsă prin referire la propria dv. persoană. Citiți-le pe rînd și consemnați A (adevărat) sau F (fals) în dreptul fiecăreia.

1. Pînă ce nu sînt rugat(ă) frumos nu fac ceea ce vrea altul.

2. Nu-mi dau seama de ceea ce mi se, întîmplă.

3. Uneori bîrfesc oamenii care nu-mi plac.

4. Nu mă pot abține uneori de a-i leza pe alții.

5. Știu că oamenii tind să vorbească despre mine în spatele meu;

6. Îmi pierd ușor firea, dar îmi revin repede.

7. Cînd dezaprob purtarea prietenilor mei, îi fac să știe aceasta.

8. Cînd cineva impune o regulă cu care nu sînt de acord, sînt tentat să o încalc.

9. Oamenii par să se distreze tot timpul.

10. Niciodată nu-mi ies din fire astfel încît să arunc cu obiecte.

11. Nu cred că există vreun motiv pentru a lovi pe cineva.

12. Tind să fiu prudent cu oamenii care sînt mai pretențioși decît mă aștept.

13. Sînt totdeauna răbdător cu alții.

14. Adesea simt că sînt în dezacord cu oamenii.

15. Cînd cineva comandă, fac invers decît cere el.

16. Cînd mă gîndesc retrospectiv la ce mi s-a întîmplat mie, am senzația unor ușoare resentimente față de trecut.

17. Cînd îmi pierd firea, trîntesc ușile,

18. Cînd cineva mă jignește, fac și eu la fel.

19. Există un număr de oameni care par să nu mă înghită deloc,

20. Sînt mult mai iritat(ă) decît îmi dau seama oamenii.

21. Nu insist cu argumente cînd cineva este în dezacord cu mine.

22. Cînd oamenii îmi comandă, nu ezit să le arăt că am înțeles că îmi comandă.

23. Aproape în fiecare săptămînă vîd pe cineva care-mi displace.

24. Nu-joc niciodată jocuri de noroc,

25. Cine mă insultă sau îmi insultă familia caută scandal.

26. Există un număr de oameni care par să fie geloși pe mine.

27. Clocotește sîngele în mine cînd cineva rîde de persoana mea.

20. Cer ca oamenii să-mi respecte drepturile.

29. Uneori, cînd mă enervează cineva, îi aplic un "tratament calm".

30. Deși nu arăt, mă roade uneori gelozia.

31. Cînd sînt supărat⁹⁹ uneori bombănesc.

32. Oamenii care te deranjează cîntinu cer un pumn în nas.

33. Uneori am sentimentul că oamenii sînt de mine.

34. Dacă cineva nu mă tratează corect, nu mă las enervat(ă) de asta.

35. Chiar dacă mă enervez, nu folosesc un "limbaj dur".

36. Nu știu un om pe care să-l urăsc deplin.

37. Uneori fac mutre dacă nu pot face cum vreau eu.

38. Rareori lupt pe la spate dacă cineva mă jignește.

39. Deviza mea este: "Niciodată să nu ai încredere în străini".

40. Uneori oamenii mă deranjează doar pentru că sînt în preajma mea.

41. Cînd cineva mă enervează, sînt capabil(ă) să-i spun ceea ce gîndesc despre el.

42. "Dacă i-aș lăsa pe oameni să vadă ceea ce simt eu, aș fi considerat(ă) o persoană dificilă.

43. De la 10 ani nu mi-am pierdut firea.

44. Cînd într-adevăr îmi pierd firea, sînt în stare să palmuiesc pe cineva.

45. Cînd o persoană se poartă sau face ceva drăguț pentru mine, mă gîndesc ce motiv ascuns are.

46. Adesea mă simt ca un butoi de pulbere gata să explodeze.

47. Cînd oamenii țipă la mine, țip și eu la ei.

48. Uneori simt că am luat din viață partea ei crudă.

49. Nu țin minte să fi avut o stare de enervare așa de mare încît să iau un lucru de lîngă mine și să-l sparg.

50. - Intru în dispute tot atît de des ca și cei din jurul meu.

51. Obişnuiam să cred că majoritatea oamenilor spun adevărul, dar acum știu că nu este așa.

52. Adesea îmi asum răspunderi mari.

53. Cînd îmi pierd firea, spun lucruri antipatice, amenințătoare.

54. Uneori îmi arăt supărarea bătînd în masă.

55. Dacă trebuie să recurg la violență fizică pentru a-mi apăra drepturile, o fac.

56. Nu am, dușmani care să mă lezeze.

57. Mi-e greu să nu fiu puțin grosolan(ă) cu oamenii care nu-mi plac.

58. Nu aş putea să pun pe cineva la locul lui cliiar dacă ar merita asta.

59. Ştiu oameni care m-au împins aşa de departe încît am ajuns la bătaie.

60. Rareori simt că oamenii încearcă să mă enerveze sau să mă insulte.

61. Nu las ca lucruri neimportante să mă irite.

62. Adesea ameninţ fără ca realmente să pun în practică acele ameninţări.

63. În ultima vreme am fost iritară), nemulţumit(ă).

64. Cînd aduc argumente, tind să ridic vocea.

65. În general, îmi ascund părerea proastă despre alţii.

66. Prefer să cedez decît să apelez la argumente despre un lucru.

Cheia de calculare a -scorului

NE	RE	m	AT	SU	IR	VE
1. A	-2. A	3. A	4. A	5. A	6. A	7. A
8. A	9. A	10. F	11. F	12. A	13. F	14. A
15. A	16. A	17. A	18. A	19. A	20. A	21. A
22. A	23. A	24. F	25. A	26. A	27. A	28. A
29. A	30. A	31. A	32. A	33. A	34. F	35. F
	36. F	37. A	38. F	39. A	40. A	41. A
	42. A	43. P	44. A	45. A	46. A	47. A
	48. A	49. A	50. A	51. A	52. A	53. A
		54. A	55. A	56. F	57. A	58. F
			59. A	60. F	61. F	62. A
					63. A	64. A
						65. F
						66. F

Interpretarea rezultatelor

Fiecare coloană reprezintă o subscală a ostilităţii generale. Se marchează fiecare răspuns conform părerii personale. Se notează acele răspunsuri care concordă cu cele din cheie şi se adună aceste concordanţe pentru fiecare coloană în parte. Apoi se adună scorurile, pentru cele 7 coloane şi se obţine un scor total general.

Scorul total general este de obicei sub 38 (la femei fiind, de regulă, ușor mai scăzut) şi reprezintă indicatorul de ostilitate generală. Dacă scorul este mai mare, nivelul de ostilitate este crescut şi individul se implică în relaţii dificile şi dezagreabile. Dacă scorul este mai mic decît 38, trebuie urmărite subscorurile la cele 7 coloane, pentru a se vedea dacă vreunul dintre ele reprezintă o problemă.

Negativism (NE). Scor ridicat: 4 şi peste.

Negativismul este, de obicei, un comportament opozant faţă de autoritate. El implică refuzul de a coopera şi se poate exprima printr-un şir de comportamente: de la lipsă de bunăvoinţă pasivă la răzvrătire faţă de reguli şi convenţii.

Resentiment (RE). Scor ridicat: 4 și peste.

Resentimentul implică gelozia față de alții, adesea la nivel de ură. Este, de cele mai multe ori, o trăire de supărare, necaz față de lume pentru o tratare -incorectă (imaginară- sau reală).

Ostilitate indirectă (IN). Scor ridicat: 6 și peste.

Ostilitatea indirectă implică un comportament care direcționează ostilitatea către cineva într-un mod ocolit. El poate fi necinstit prin aceea că persoana antipatizată primește ostilitate prin bîrfeli răutăcioase sau bancuri, dar nu poate face mare lucru prin asta. Alte comportamente indirecte, ca de exemplu trîntirea ușilor, pierderea firii etc., permit unui individ să-și descarce trăirile generate de ostilitate, care pot să nu fie îndreptate împotriva cuiva anume.

Atentat (AT). Scor ridicat: 6 și peste.

Atentatul implică violență fizică reală și voința de a folosi violența împotriva altora. De obicei apare în dispute cu alții mai degrabă decît în distrugerea obiectelor.

Suspiciune (SU). Scor ridicat: 4 și peste.

Suspiciunea implică proiectarea ostilității asupra altora. Ea variază de la neîncredere și prudență față de alții la convingerea că alți oameni urmăresc să te lezeze.

Mtabilitate- (IR). Scor ridicat: 8 și peste.

Iritabilitatea este promptitudinea de a exploda la cea mai mică provocare. Se exprimă în comportamente ca izbucniri de pierdere a firii, grosolanie, nemulțumire acută.

Ostilitate verbală (VE). Scor ridicat: 9 și peste.

Ostilitatea verbală implică exprimarea verbală a trăirilor negative față de alții (ceea ce-spun și cum spun). Se-observă în, stilul de argumentare, în țipete, strigăte, cît și în conținutul verbal al amenințărilor, blestemelor, hipercriticismului. (APJL)

Moralitate și ipocrizie în relațiile interpersonale

Probabil că nu există nici un alt aspect al vieții de zi cu zi care să producă mai multă dezamăgire și, totodată, mai multă satisfacție, chiar fericire, decît relațiile interpersonale. În ciuda profețiilor care vestesc dispariția familiei ca instituție socială, tinerii continuă să lege prietenii, să se căsătorească, iar persoanele divorțate manifestă tendința de a se recăsători, gîndind foarte sănătos că un alt partener în relațiile interpersonale intime le va oferi o nouă șansă.

Statisticile privind divorțialitatea (numărul de divorțuri la 100 de căsătorii) indică totuși un declin, al încrederii în consfințirea legală a cuplurilor care coabitează. În România, aproximativ a cincea parte din căsătorii sfîrșesc la tribunal. În alte țări, proporția este și mai ridicată: în Elveția și Ungaria - o

treime, în Danemarca și Suedia indicele se apropie de 45 de divorțuri la o sută de căsătorii. Aceste date arată destul de clar că mulți oameni întâmpină dificultăți în stabilirea și menținerea relațiilor interpersonal. E tristă constatarea, dar nu trebuie să- dezarmăm. Putem încerca să ne perfecționăm abilitatea de a intra în relație cu ceilalți și capacitatea de a dezvolta legături cu ei.

Vă propunem un test psihologic (alcătuit din două părți), preluat și adaptat după "Who are you?", de Sidney Lecker, pentru a vă face o primă imagine despre disponibilitățile dv. de a comunica, știut fiind că fiecare dintre noi avem un anumit grad de transparență în relațiile cu ceilalți. Nu sîntem o carte pe care o răsfoiește oricine, oricînd. Ne lăsăm "citiți" de unii, dar nu și de alții, iar pagină cu pagină probabil că nu ne oferim decît nouă • înșine. Va trebui deci să învățăm să ne prezentăm altora și să ne însușim știința - și arta, de ce nu? - de a-i decodifica pe ceilalți. În acest sens nu vă rămîne decît să alegeți dintre variantele de răspuns (1, 2, 3) la fiecare întrebare pe aceea care vă caracterizează cel mai bine. Răspundeți la toate întrebările, încercuind cifra corespunzătoare situației dv.

A. Ce ați face dacă, plimbîndu-vă pe stradă, observați o mașină care, după ce lovește lateral o altă mașină ce staționează, nu se oprește?

1. Aș merge mai departe.
2. Aș nota numărul mașinii.
3. Aș încerca să opresc mașina.

15. Ce ați face dacă ați observa un grup de copii care aprind focul într-o grădină?

1. Nu aș interveni.
2. Le-aș spune copiilor să stingă focul.
3. Aș aduce eu însumi apă și l-aș stinge.

C. Ce ați face dacă vi s-ar spune că fumatul sporește șansele de a vă îmbolnăvi de cancer?

1. Nu, tni-ar păsa.
2. Aș fuma mai puțin.
3. Aș renunța imediat la fumat.

U. Ce ați face dacă nu v-ați simți • deloc bine într-o dimineață?

1. Aș rămîne în pat.
2. M-aș da jos din pat, dar aș rămîne acasă.
3. M-aș duce la serviciu, în ciuda stării pe care o am.

tS. Ce ați face dacă ați vedea un șofer, care are probleme cu auto-camionul pe autostradă?

1. Aș trece mai • departe.
2. Aș anunța cel mai apropiat service.
3. M-aș opri și i-aș oferi ajutorul.

jR. Ce ați face dacă ați fi martorul unei tentative de viol?

1. N-aș face nimic.
2. Aș chema poliția.
3. Aș încerca să opresc agresiunea.

vJ. • Ce faceți cînd: copilul dv. nu vă ascultă?

1. Nu-i dau atenție.
2. îi atrag atenția să se supună.
3. îl pedepsesc fizic și îl oblig să facă ceea ce i-am spus.

JuL Cînd știți că cineva vă minte, ce faceți?

1. îl las să mintă în continuare.
2. îi spun că știu că minte.
3. Las ca relațiile dintre noi să se răcească.

I. Ce ați face dacă veniturile dv. din ultimul an ar crește?

1. Nu declar autorităților financiare această creștere.
2. Declar doar o parte din ele.
3. Declar întreaga sumă.

J. încercuți cifra din dreptul afirmației cu care, în ceea ce vă privește, sînteți cel mai mult de acord:

- i. Totdeauna e bine să fii nepăsător.
2. Uneori e bine să fii nepăsător.
3. Niciodată nu e bine să fii nepăsător.

PARTEA A n-A

A. Cineva vă spune că a fost trișat la pocher de către prietenul lui. Ce l-ați sfătui să facă?

1. Să uite acest lucru.
2. Să-i reproșeze aceasta.
3. Să renunțe la prietenia lui.

JD. Vecinul dv. a văzut o femeie bătrînă ce. era atacată de răufăcători; Ce credeți că ar fi trebuit să facă?

1. Nimic.
2. Ar. fi trebuit să strige după ajutor.
3. Ar fi trebuit: să încerce să salveze femeia.

Xs. Un prieten a observat că în contul său a fost depusă, din greșeală, o sumă de bani. Ce credeți că ar fi trebuit să facă?

1. Să-și însușească banii.
2. Să declare- o sumă mai mică decît cea depusă din greșeală.
3. Să declare întreaga sumă depusă.

JL/. Un prieten vă spune că a văzut întîmplător pe «cineva spărgînd geamul unei vitrine. Ce l-ați sfătui să facă?

1. Să nu se bage.
2. Să anunțe poliția și să-l descrie pe răufăcător.
3. Să oprească individul, cerîndu-i actele.

li» Cînd un profesor are necazuri cu un elev, ce ar trebui să facă?

1. Să-l ignore pe respectivul elev.
2. Să-i atragă atenția.
3. Să folosească pedeapsa fizică pentru a-l potoli.

r. Ce ar trebui să facă un trecător dacă ar vedea un grup de copii jucîndu-se pe o instalație nesupravegheată dintr-un șantier de construcții?

1. Să-i lase să facă ce vor.
2. Să le spună să plece acasă.
3. Să-i oblige să plece de acolo.

\3V Ce ar trebui să facă un alpinist cînd vede pe cineva care are probleme pe mîlul celălalt al unui rîu?

1. Să-și vadă de treabă.
2. Să spună pădurarului despre asta.
3. Să treacă rîul și să ofere ajutor.

fi. Ce ar trebui să facă o persoană care are o gripă puternică?

1. Să ia medicamente și să stea în pat.
2. Să ia medicamente și să stea acasă.
3. Să ia medicamente și să se ducă la serviciu.

V

JL Unui prieten i s-a spus de către medici că dacă va continua să bea, își va distruge ficatul. Ce ar trebui să facă?

1. Să nu ia în seamă sfaturile medicilor.
2. Să bea mai puțin.
3. Să înceteze să mai bea.

J. încercuți afirmația cu care sînteți cel mai mult de acord:

1. Tinerii ar trebui să aibă foarte mult timp liber.
2. Tinerii ar trebui în'egală măsură să muncească și să se distreze.
3. Tinerii ar trebui să fie totdeauna ocupați și productivi.

Calcularea scorului

Aflați diferența dintre variantele încercuite de dumneavoastră la următoarele perechi de întrebări: A-H; B-F; C-I; D-A; E-G; F-B; G-E; H-D; i-C; J-J. Prima literă din aceste perechi reprezintă întrebările din partea a I-a a testului, iar cea de-a doua literă întrebările din prima parte a acestuia. Totodată, scădeți valoarea mai mică din valoarea mai mare. De exemplu, dacă la întrebarea A din partea a I-a a testului ați încercuit varianta de răspuns 1, iar la întrebarea H din prima parte ați încercuit răspunsul 2, scorul parțial va fi $2 - 1 = 1$; dacă la întrebarea H din partea a II-a ați ales varianta de răspuns 1 și la întrebarea D din prima parte varianta 3, atunci scorul parțial va fi $3 - 1 = 2$. Apoi faceți suma scorurilor astfel obținute la perechile de întrebări menționate mai sus.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut între 20 și 11 puncte: aveți un set de valori diferit în aprecierea celorlalți decât în evaluarea propriei persoane. Mai direct spus, aceasta se traduce printr-un anumit grad de ipocrizie. Un vechi proverb ne îndeamnă: "Nu-l socoti prieten pe cel prefăcut". Relațiile dumneavoastră interpersonale, în special cu cei cu care veniți des în contact - parteneri de afaceri, colegi de birou, prieteni Vechi -, se pot degrada datorită acestei trăsături de caracter. Cel care are această "calitate" primește din partea celorlalți calificative de fățarnic și ipocrit. Oamenii de afaceri, și politicienii știu cel mai bine că "inteligenta socială" învinge forța; Cîți dintre noi am spus totdeauna ceea ce am gîndit? Forțați fie de împrejurări, fie de interes, fiecare dintre noi a renunțat, cel puțin o dată, la sinceritatea absolută.

Dacă ați obținut între 10 și 0 puncte: foarte probabil că dumneavoastră îi sfătușiți pe alții să acționeze așa cum ați acționa și dumneavoastră, între ipocrizie și sinceritate vă apropiați mai mult de ceea ce social apare ca dezirabil - sinceritatea. Sînteți înclinat să aveți relații interpersonale autentice, de lungă durată și profunde, bazate pe încredere reciprocă. Totuși nu este bine să exagerați cu sinceritatea: -nu trebuie totdeauna "să vă puneți sufletul pe tavă" și nici să arătați conținutul buzunarului. (L.C.)

Relațiile interpersonale: le-ați umanizat?

Relațiile umane între colegii de serviciu mai bine să se practice decât să se teoretizeze. Depinde de fiecare dintre noi să facem din prezența laolaltă a oamenilor un prilej de bucurie, nu un coșmar al existenței, pentru că omul este pentru om, sursa celor mai autentice satisfacții, dar și rezervorul inepuizabil al atîtor frustrări.

Vă propunem un test psihologic, adaptat după Sidney Lecker, cu ajutorul căruia vă veți putea evalua capacitatea de a întreține relații umane cu colegii și kolegele dumneavoastră. Gîndiți-vă la colegul sau kolega de birou, la persoana

cu care trebuie să colaborați pentru realizarea obligațiilor de serviciu.

Încercuiți una din cele trei variante asociate fiecărui enunț. Important este să vă raportați la felul dumneavoastră de a fi, de a vă comporta; la realitatea așa cum este* ea. Parcurgeți testul în întregime: numai astfel veți putea afla cât de mult ați reușit să vă umanizați relațiile interpersonale!

1. Îmi simpatizez colegul (colega)	1 Deloc	2 Puțin	3 Foarte mult
2. Eu și colegul (colega) ne contrazicem	1 Niciodată	2 Uneori	3 Adesea
3. Ne înțelegem reciproc	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
4. Ne petrecem timpul liber împreună	1 Niciodată	2 Uneori	3 Adesea
5. Avem aceleași gusturi	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
6. Colaborăm bine împreună	1 Niciodată	2 Uneori	3 Rar
7. Vorbim mult între noi	1 Nu	2 Oarecum	3 Da
8. Colegul (colega) mă respectă	1 Da	2 Oarecum	3 Nu
9. Îmi respect colegul (colega)	1 Da	2 Oarecum	3 Nu
10. Eu și colegul (colega) evaluăm diferit lucrurile	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
11. Când ne despărțim, îi simt lipsa	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
12. Ne gândim să ne separăm birourile	1 Rar	2 Uneori	3 Adesea
13. Avem interese comune	1 Multe	2 Puține	3 Nici unul
14. Când unul dintre noi vorbește, celălalt îl întrerupe	1 Niciodată	2 Uneori	3 Totdeauna
15. Când apare vreo problemă, o discutăm împreună	1 Totdeauna	2 Uneori	3 Niciodată

Calcularea scorului

Pentru enunțurile: 2, 3, 4, 5, 7, 11, 12 primiți numărul de puncte egal cu cifra pe care ați încercuit-o.

Pentru enunțurile: 1, 6, 8, 9, 10, 13, 14, 15 primiți câte 3 puncte dacă ați încercuit cifra 1 și câte un punct dacă ați încercuit cifra 3. Dacă ați încercuit cifra 2 rămâneți cu 2 puncte.

Faceți suma punctelor obținute. Ea poate să varieze între 15 și 45 de puncte.

Interpretarea rezultatelor

15-25 puncte. Relațiile interpersonale cu colegul sau colega dumneavoastră sînt reci, dacă nu chiar ostile. De ce nu sînteți mai tolerant? De ce nu încercați să vedeți și calitățile colegului sau colegei? Cu siguranță că ele există. Căutați să vă apropiați cu mai multă înțelegere de cei cu care trebuie să cooperați. Începeți sirii, piu și uman printr-un salut colegial, urmat de întrebarea firească: "Ce mai-faci?". Veți observa curînd că relațiile de serviciu se vor umaniza. Dacă la momentul potrivit veți „și să faceți un compliment discret sau veți lăuda cu dreaptă măsură calitățile -colegului, (colegei), fiți siguri că prin reciprocitate veți beneficia de un tratament asemănător. Astfel relațiile interpersonale se vor umaniza.

26 - 35 puncte. Ați reușit să păstrați relații interpersonale bune. Dar "binele" este dușmanul "mai binelui". Nu vă mulțumiți cu atât. Fiți și mai sensibil la așteptările colegului (colegei). Prelungirea bunelor relații de la serviciu în spațiul timpului liber conferă caracter uman relațiilor formale. Nu economisiți bunele sentimente față de colegul (colega) dumneavoastră. Exprimați-le deschis. Nu aveți ce pierde!

36 - 45 puncte. Relațiile interpersonale sînt cu adevărat umane. Nu uitați însă că ceea ce ați reușit, umanizarea relațiilor cu colegii și colegele dumneavoastră, se poate pierde ușor. Flacăra vie a relațiilor interpersonale pălește și se stinge în cele din urmă dacă oxigenul umanismului manifestat cotidian se rarefiază. (L.C.)

Competența interpersonală

Pentru a vă afirma între ceilalți, -pentru a obține prestigiu, stimă publică riu e nevoie să vă manifestați ostentativ superioritatea, cu orice preț și în orice împrejurare. În Faust, nemuritoarea capodoperă a lui Goethe, întâlnim următoarea reflecție: "Inteligența, bunul simț puține/ efecte cer, căci se impun prin sine". Aprecierea socială valorizează indivizii a căror personalitate se explică prin fapte, prin eficiență socială, printr-un comportament ponderat, constructiv și nu pe cei care recurg la impulsivitate, brutalitate, la comportamente agresive. La fel de amendabil este și stilul de comportament care se remarcă prin încercarea de a-i manipula pe ceilalți, de a-i utiliza ca "instrumente" în scopul obținerii unui avantaj personal. Numai armonizarea aspirațiilor și fericirii personale cu dorințele și nevoile celorlalți reglementează "rațional" relațiile dintre oameni. Omul devine personalitate numai dacă se racordează sistemului de valori sociale, efortului comun, normelor de viață în comun. Cota socială a personalității este dată de eficiența sa în profesie, dar și de modul în care respectă normele și valorile sociale;

Omul în context social, articularea sarcinilor și aspirațiilor personale, a dorinței de a-ți schimba statusul social la așteptările celorlalți. - iată condiția interumană pentru care pledăm. A capdopera, a ajuta, a deveni un partener diligent reprezintă astfel o nouă resursă umană și se traduce printr-o tehnologie comportamentală specifică: competența interpersonală.

Dorim să vă ajutăm să vă autodiagnosticați orientarea persoanei dumneavoastră în raporturile cu ceilalți. Care sînt tendințele comportamentale constante, ce orientări valorice vă caracterizează, cum acționați în relațiile cu ceilalți și ce semnificație au aceste orientări - iată întrebările la care răspunde chestionarul pe care vi-l propunem (tradus și adaptat după Dominique Chalyin, L'affirmation de soi).

Răspundeți la întrebările de mai jos în mod spontan, cît mai repede posibil, însemnînd cu 1 răspunsul "mai curînd adevărat" (dacă acționați astfel în cea-mai mare parte a timpului) și cu 2 răspunsul "mai curînd fals" (în cazul în care nu faceți și nu gîndiți decît rar ceea ce este descris).

Spun adesea "da" când aș vrea să zic "nu"

2i. îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora

3. Prefer să ascund ceea ce gîndesc sau simt, dacă nu cunosc bine persoana

4» Sînt mai curînd autoritar și decis

J» Este în general mai ușor și abil să acționezi prin persoană interpusă decît direct

O. Nu mă tem să critic și să spun oamenilor ce gîndesc

7. Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini, chiar dacă nu intră în atribuțiile mele

Ō. Nu mă tem să-mi exprim părerea, chiar dacă acest lucru este primit cu ostilitate

y. Cînd este o dezbatere, prefer să stau deoparte, pentru a vedea ce curs va lua

10. Mi se reproșează adesea că am spirit de contrazicere

11. Nu-mi place să ascult pe alții

12. Caut să fiu în apropierea celor mari; aceasta mi-a adus adesea beneficii

13. Sînt considerat ca fiind destul de, descurcăreț și abil în relații.

14. întretin cu ceilalți raporturi întemeiate pe încredere, mai curînd decît pe dominare și calcul

13. Prefer să nu cer ajutor colegilor; ar gîndi că nu sînt competent

10. Sînt timid și mă simt blocat îndată ce trebuie să realizez o acțiune neobișnuită

1/. Mi se spune "papă lapte"; aceasta mă enervează și îi face pe ceilalți să rîdă

10. Mă simt bine în contactele "față în față"

IV. Joc adesea teatru, (mă prefac). Cum să fac pentru a ajunge la scopurile mele?

20. Sînt cam guraliv și retez vorba celorlalți- fără a-mi da seama la timp

2A. Am ambiție și sînt gata să fac ce trebuie pentru a reuși

22. Știu, în general, pe cine trebuie să văd; acest lucru este important pentru a reuși

JLS, în caz de dezacord, caut compromisuri realiste, pe baza intereselor mutuale

2rr. Prefer "să joc cu cărțile pe față"

2,3. Am tendința de a amîna ceea ce trebuie să fac

2,1). Las adesea un lucru început fără a-l termina

2,7. în general, mă prezint așa cum sînt, fără a-mi ascunde sentimentele

2AJ. E greu să fiu intimidat

2,y. A șperia pe alții este adesea un mijloc pentru a obține ceva

30. Cînd m-am lăsat prins cu ceva, știu să-mi i-au revanșa cînd se ivește ocazia

31. Pentru a critica pe cineva este mai eficient să-i reproșezi că nu-și urmează propriile principii; îl forțezi astfel să fie de acord cu tine

32. Știu să profit de pe urma unui sistem de reguli; sînt descurcăreț.

33. Sînt capabil să fiu eu însumi, continuînd să fiu acceptat de către ceilalți

34. Cînd nu sînt de acord, îndrăznesc s-o spun fără patimă și mă fac înțeleș

35. Am grijă să nu inoportunez pe alții

36. Îmi dau osteneala să iau o hotărîre și să aleg

37. Nu-mi place să mă deosebesc de părerile celorlalți din grup; în acest caz prefer să tac

38. Nu mi-e teamă să vorbesc în public

39. Viața nu-i decît raporturi de forță și de luptă

40. Nu mi-e teamă să accept părerile periculoase și riscante

41. A crea conflicte poate fi mai eficient decît a reduce tensiunea

42. A mima franchețea e un bun mijloc de a obține încredere

43. Știu să ascult și nu tai vorba altora

44. Duc pînă la capăt ceea ce am hotărît să fac

45. Nu mi-e teamă să-mi exprim sentimentele așa cum sînt ele în realitate.

46. Știu cum să-i fac pe oameni să adere la ideile mele.

47. A' flata rămîne încă un bun mijloc să obții ceea ce vrei

48. Îmi dau osteneala să fiu clar cînd iau cuvîntul

49. Știu să mînuiesc ironia mușcătoare

50. Sînt sensibil și ușor de tratat; adesea mă las puțin exploatat

51. Prefer să observ decît să particip

52. Prefer să fiu în culise decît în primul rînd

53. Nu cred că manipularea altora este o soluție eficace

54. Nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile; acest lucru este o probă de neîndemîinare

55. Șochez adesea oamenii cu vorbele mele

56. Prefer să fiu lup decît miel

57. Să manipulezi pe alții e adesea singurul mijloc pentru a obține ceea ce vrei

58. Știu în general să protestez cu eficacitate, fără agresivitate excesivă

J. Găsesc că problemele nu pot fi cu adevărat rezolvate dacă nu cauți cauzele profunde

60. Nu-mi place să mă fac rău văzut

Cotarea •

Fiecare frază corespunde unui exemplu de atitudine: evitare, înfruntare, expectativă, constructivă. Frazele indicate în dreptul fiecărui număr au fost clasate în patru coloane, corespunzând celor patru atitudini. Completați tabelul de mai jos, trecând în dreptul fiecărei întrebări cifra 1 sau 2, după cum ați răspuns. Totalul punctelor obținute notate cu 1 arată gradul tendinței de a vă apropia de una din cele patru atitudini. Faceți suma punctelor la care ați răspuns cu 1. Cu cât totalul este mai ridicat, cu atât tendința este mai intensă.

Atitudine de evitare	Atitudine de înfruntare	Atitudine expectativă	Atitudine constructivă
1	4	3	2
7	6	5	8
15	10	9	14
16	11	12	18
17	20	13	23
25	21	19	24
26	28	22	27
35	29	31	33
36	30	32	34
37	39	41	38
50	40	42	43
51	48	46	44
52	49	47	45
59	55	54	53
60	56	57	58
Total:	Total:	Total:	Total:

Interpretarea rezultatelor

Coloana I - atitudine de evitare; aveți tendința de a vă ascunde, de a fugi mai degrabă decât de a înfrunta oamenii și lucrurile. Această "fugă" poate lua diverse forme: exces de gentilețe, spirit de conciliere (întrebările 1, 7, 50); tendință de a trena, de a amâna pentru-mai târziu sau de a nu fi suficient de informat pentru a hotărî (25, 26, 36, 59); teamă maladiivă de judecata altora (15, 16, 35, 37, 60); teama de a ocupa o poziție prea în față, de a avea responsabilități (51, 52), chiar supărarea intensă pentru motivul de a nu putea rezolva o problemă (17). Inconveniența acestei atitudini este că nu vă face respectat nici de alții, nici de dv. înșivă și vă poate provoca sentimente de ranchiună, impresia de a fi exploatat;

Coloana a II-a - atitudine de înfruntare. Un orgoliu rău înțeles-vă împinge să vreți să fiți cel care are ultimul cuvânt, care strigă mai tare, care domină, chiar dacă acest lucru îndispune pe ceilalți și chiar pe dv. înșivă. Această atitudine ia forme diferite: încercarea de a-i domina pe alții, chiar înfricoșându-i (4, 29); dorința de a reuși cu orice preț, chiar trecând peste alții (21, 39, 56); monopolizarea cuvântului în societate (11, 20, 48); plăcerea de a contrazice, de a șoca (10, 55) sau de a critica cu răutate, de a umili (6, 49); dorința de răzbunare

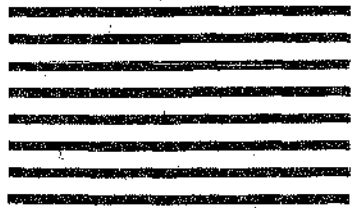
pentru cea mai mică ofensă, reală sau imaginară (30); tendința de a-ți asurria riscuri excesive (40). Această atitudine suscită - bineînțeles - riposta celorlalți sau măcar antipatia lor și vă face nefericit, căci aveți sentimentul de a nu fi iubit.

Coloana a 'Ol-a - atitudine expectativă. Deci așteptați "momentul potrivit", preferați rolurile din culise, vă ascundeți, urmăriți clipa prielnică în loc să spuneți ce aveți de spus în mod deschis. Schimbați bucuros cuvîntul după interlocutor. Vă place să fiți aproape de cei mari, să cunoașteți amănunte ignorate de ceilalți, intenții ascunse. În această atitudine globală, anumite aspecte sînt mai evidente, după individ: unii doresc să-i pună pe alții să facă ceea ce ar vrea ei, chiar îhșelîndu-i sau culpabilizîndu-i (13, 31, 41, 42, 46, 47, 57); alții caută, înainte de toate, să nu se dea "pe față", să "nu-i știe lumea", să întoarcă îndemînatic totul în favoarea lor (12, 22, 32) sau joacă cu plăcere roluri străine (19). Pentru acest tip uman, problema se pune în felul următor: dacă manevrele sale ies la lumină, ceilalți nu se vor mai încrede niciodată în el, există riscul de a fi marginalizat.

Coloana a IV-a - atitudine constructivă. Dacă ați obținut un punctaj mare pe această coloană, știți să vă afirmați drepturile și opiniile, fără a fi însă agresiv. Vă place să fiți voi înșivă, fără simulare (27, 33, 45); vă bazați pe încredere și franchețe (14, 24, 53) și știți să-i ascultați, să țineți cont de punctul de vedere al altora (23, 43), ceea ce nu vă împiedică să vă afirmați cu o siguranță temperată, liniștită, să vă mențineți părerile și deciziile (2, 8, 18, 34, 38, 44, 58.). E cea mai bună atitudine, cea care vă permite, în cele mai multe cazuri, să ajungeți la scopurile dv., fără a provoca resentimentele celorlalți și chiar atrăgîndurvă stima lor. Perseverați pe această direcție de conduită! (A.N.)



9



Locul meu în lume

Autoevaluarea

"poziției de viață"

Omul nu este ceea ce crede despre sine și nici ceea ce-și închipuie că, ar putea realiza. El este suma actelor sale. Valoarea sa rezultă din atitudinile, comportamentele, din orientările și înfăptuirile sale. Părerea pe care ne-o facem despre noi (Eul subiectiv) trebuie s-o confruntăm, deci cu părerea celorlalți: să ne privim ca într-o oglindă (Eul reflectat) în ochii celor cu care muncim și trăim pentru a ne putea ameliora apoi stilul de comportament. E necesar, cu alte cuvinte, să ne întrebăm: curo. ne privesc ceilalți? Ne consideră o persoană matură și responsabilă? Sînt eu capabil să stăpînesc activ mediul, să percep corect și realist lumea înconjurătoare și locul meu între ceilalți? Manifest constanță și unitate în comportamentele mele, dovedesc independență în orientarea co.nduitei? Am un sentiment de •satisfacție și împlinire, mă pot considera o persoană integrată social? Am capacitatea de a mă transpune în situațiile altora, manifest putere empatică? Între criteriile cu care operăm în descrierea personalității matnie (concept descris de psihologul G. Allport, 1937) mai includem: încrederea în sine și în ceilalți, simțul autonomiei și cel de inițiativă, sîrguință și competență, acceptare de sine. Referitor la relațiile cu ceilalți, matur este. individul care se acomodează fără dificultăți cu alții, manifestă spirit de cooperare în activitate, se concentrează pe problemele de rezolvat și nu pe tranșarea unor diferende cu alții. În aceeași categorie intră și oamenii • calmi și detașați, care fac o apreciere corectă a contribuției altora, i manifestă-un sentiment fundamental de simpatie și •afecțiune, caracter participativ și democratic, simț moral dezvoltat și responsabilitate socială. Să nu uităm nici simțul umorului.

Cum se manifestă această orientare fundamentală a personalității? "Cînd întîlnim pe altul, schimbăm semne, cuvinte, idei, sentimente. Fiecare "oferă" deci și - la rîndul săli - "primеște" și "răspunde", realizîndu-se astfel un "schimb de

semnificații", de natură să delimiteze, să precizeze și să, nuanțeze poziția fiecăruia în raporturile interpersonale. La locul de muncă, în mijloacele de transport, în instituțiile publice, în viața cotidiană, noi intrăm în relații, comunicăm, trebuie să facem față unor situații neașteptate. Cum ne interpretăm "rolurile" ce ni se distribuie în diferitele "scenarii" pe care viața ni le oferă? Cum putem ameliora capacitatea noastră de a descifra semnificația diferitelor mesaje (cuvinte, gesturi) și de a răspunde adecvat? Cum ne putem îmbogăți viața (inter)personală, cum ne putem dezvolta inițiativă și autonomie?

Pentru a cunoaște "ce se întâmplă" și a acționa corespunzător, orice om poate învăța să utilizeze o grilă de lectură a realității. Iată un ghid orientativ în acest demers: 1) Lectura individului. Individul uman se exprimă, concomitent, prin trei dimensiuni convergente: Eul său interior, un set de atitudini și comportamente observabile; "oferite" de însuși individul (jocul său de rol), și o orientare valorică specifică (opinii, idei, sentimente, impulsuri). Aceste subsisteme exprimă comportamentul interpersonal. 2) Lectura relațiilor interpersonale: modul în care fiecare individ înțelege realitatea interpersonală, stilul său propriu de a face schimb de informații, idei, opțiuni, gesturi. 3) Lectura vieții în comun: modul său de a se integra în colectivitate, de a-și organiza munca, de a-și asuma responsabilități, de a stabili contacte formale și informale, "rezistența" la opiniile celorlalți, modul de exprimare a personalității (comportamentul expresiv, notele vizibile, -ușor de "citit"). 4) Lectura relațiilor individului cu mediul său (poziția de viață), competența în a stabili și întreține relații cu mediul său psihosocial (colegi, cunoscuți, necunoscuți). O conversație banală presupune o "artă de a comunica", talent de a evalua rapid și corect oamenii și situațiile, abordarea unor "strategii comportamentale" în funcție de interlocutor. Poziția de viață influențează, stilul nostru de comportament, modul de a angaja relații (supus, dominator, de cooperare sau autoritar etc.), șansa de a obține acordul sau dezacordul unui interlocutor. Descifrarea poziției de viață a celor cu care intrăm în contact ne ajută deci să dezvoltăm comportamente satisfăcătoare, să fim noi înșine, să ne angajăm deplin în realizarea sarcinilor și în relațiile interpersonale, să cooperăm eficient. • 5) Lectura viitorului individului, a scenariului său de viață pe care-l construiește o dată cu principalele caracteristici ale personalității sale; scenariul de viață se înfățișează ca o serie de opțiuni și de decizii ce programează traiectoria individului și în funcție de care se orientează în cursul evenimentelor decisive, sau cotidiene; se adaptează la situațiile create de mediul său. Imaginile și reprezentările pe care ni le facem despre alții, despre locul și rolul nostru într-un grup social sau într-o colectivitate mai largă determină poziția noastră de viață. Lectura poziției de viață a celor cu care intrăm în contact presupune, totodată, un efort de autoanaliză, chiar o "citire cu ochii altora" a propriei poziții de viață. Numai cunoscându-mă, numai evaluându-mă prin intermediul criteriilor pe care le utilizez când îi evaluez pe alții îmi pot organiza apoi scenariul de viață! Omul nu încetează niciodată să compare și să se compare, să se situeze între ceilalți.

Încercăm să ușurăm acest proces oferindu-vă un ghid, un set de criterii și o modalitate de, autoanaliză. Proba de autodiagnosticare a "poziției de viață" (adaptată după Dominique Chalvin, 1980) oferă unele elemente pentru autocunoaștere și șansa regândirii modului nostru de inserție socială, ca și posibilitatea refacerii stilului de comportament.

Pentru fiecare din cele opt aspecte de viață profesională aveți la dispoziție 10 puncte, pe care vă rugăm să le distribuiți între variantele de răspuns a, b, c, d, în funcție de frecvența cu care dv. acționați:

1. Stilul de comportament

- a) Mă justific, mă apăr, uneori critic, alteori mă pun la adăpost
- b) Folosesc controlul și puterea de convingere; nu ezit să fac presiuni
- c) îmi ajut colegii; simpatia lor mă ajută să mă fac acceptat
- d) Informez, propun soluții de dez-voltare, analizăm împreună problemele

2. Abordarea problemelor

- a) Încerc să le evit, aranjez să nu fiu angajat
- b) Țin la obiective, ca și la calitatea muncii
- c) Mă străduiesc mai ales să îndeplinesc obiectivele
- d) Fac astfel ca fiecare să fie mulțumit

3* Atitudinea față de reguli

- a) Pentru mine, regula este regulă și atîi
- b) Regulile sînt un lucru bun, insist să fie urmate
- c) Regulile de conduită sînt utile, dar să nu fim prizonierii lor
- d) Cred că trebuie să facem efortul să le urmăm

4. Viziunea asupra conflictelor

- a) Conflictelor pet fi utile-; ele ne oferă adesea soluții de progres
- b) Nu-mi plac deloc conflictele, ele dăunează relațiilor
- c) Cred că în primul rînd trebuie să

ne gîndim la muncă și nu să reorganizăm lumea

- d) Nu este treaba mea

5. Reacția la mînie

- a) Nu-mi place să mă înfrunt ' la mînie; este penibil
- b) Aceasta mă face foarte dezagreabil și suspicios
- c) În acest caz provoc o confruntare cinstită
- d) Nu-i suport pe cei care și-o permit, meditez profund asupra "urii" mele

6. Atitudinea față de superiori

- a) Văd bine punctele slabe, critic sau manipulez
- b) Fac tot ce pot; sper să fiu apreciat
- c) Fiecare cu munca lui
- d) Discutăm, schimbăm păreri, "negociem"

7. Umorul

- a) Fac să se rîdă pe seama mea
- b) Practic o ironie care dezarmează
- c) Știu să găsesc cuvîntul care eliberează și destinde
- d) Umorul meu este caustic și mușcător

8. Atitudini de bază

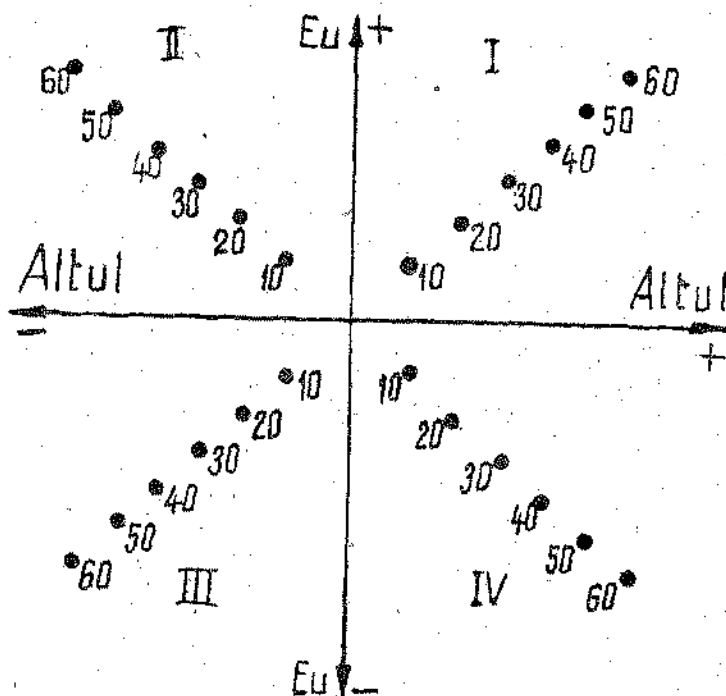
- a) Te voi face să te duci unde vreau eu
- b) Merg de la început cu tine
- c) Dacă tot trebuie să mergem, ș-o- facem
- d) Mergem acolo sau oriunde

Calcularea punctajului și interpretarea rezultatelor

Pot fi identificate patru "poziții de viață" sau patru feluri ale individului de a se evalua prin raportare la alții: unul pozitiv sau constructiv (cadranul I), altul arogant (cadranul II), modul de viață, pasiv (cadranul III), ca și cel depresiv (cadranul IV). Raportați răspunsurile dv. la tabelul de mai jos. Adunați apoi punctajul obținut pe fiecare coloană.

Poziții de viață	I	II	III	• - i v
1. Stilul de comportament	d__	b__	c__	a__
2. Abordarea problemelor	b__	e__	d__	a__
3. Atitudinea față de reguli	c__	b__	d__	a__
4. Viziunea asupra conflictelor	a__	c__	b__	d__
5. Reacția la minie	c__	d__	a__	b__
6. Atitudinea față de superiori	d__	a__	b__	c__
7. Umorul	c__	d__	a__	b__
8. Atitudini de bază	b__	a__	c__	d__
Număr de puncte obținute				

Acum înscrieți punctajul obținut în diagrama "poziției de viață". (A.N.)



Dezirabilitatea socială

Vă propunem un test de autocunoaștere. Întrucît răspunsurile pe care le dați prin completarea lui sînt influențate de cunoașterea scopului acestui test - ce măsoară el și ce aflăm prin cunoașterea scorului obținut -, prezentăm mai întîi testul și apoi modul de stabilire și interpretare a scorului, precum și cîteva date despre valoarea testului.

Mai jos se prezintă un număr de 33 de enunțuri reprezentînd atitudini și trăsături de personalitate. Citiți cu atenție fiecare enunț, și decideți dacă este adevărat (A) sau fals (F) în cazul dv. încercați să nu pierdeți mult timp cu răspunsul și' evaluați pe rînd toate enunțurile. În coloana alăturată marcați cu semnul x răspunsul ales.

A F

1. ^{*}Înainte de a vota pe cineva încerc să aflu date despre candidat.
2. Nu ezit să-mi las treburile deoparte ca să ajut pe cineva aflat la nevoie.
3. Mi-este cîteodată greu să-mi continui munca dacă nu sînt încurajat.
4. Niciodată nu mi-a displicut cineva foarte mult.
5. În diferite ocazii nu mă îndoiesc de abilitatea mea de a reuși în viață.
6. Cîteodată mă simt insuportabil cînd nu-mi iese bine ceea ce fac.
7. Totdeauna sînt atent la felul în care mă îmbrac.
8. Acasă mînc la fel de frumos ca atunci cînd sînt la restaurant.
9. Dacă aș putea merge la un film fără să plătesc și aș fi sigur că nu mă vede nimeni, probabil că aș face-o.
10. Rareori renunț la ceva pentru că nu am încredere în abilitatea mea de a face acel lucru.
11. Îmi place uneori să birfesc.
12. Mi s-a întîmplat să simt răzvrătire față de persoane cu autoritate chiar dacă am știut că au dreptate.
13. Indiferent cu cine vorbesc sînt întotdeauna un bun ascultător.
14. Îmi pot reaminti cînd am făcut-o "pe bolnavul" ca să ies dintr-o situație.

15. Au fost ocazii în care am profitat de altcineva.

16. Sînt totdeauna gata să recunosc dacă am făcut o greșeală.

17. Totdeauna încerc să fac ceea ce propovăduiesc.

18

18. Nu găsesc că este deosebit de greu să ai de-a face cu oameni care vorbesc tare sau cu oameni nesuferiți.

19. Cîteodată încerc să fiu mai degrabă chit cu cineva decît să iert și să uit.

20. Cînd nu știu ceva nu-mi pasă dacă recunosc sau nu.

21. Mă port totdeauna frumos chiar cu oameni dezagreabili.

22. Uneori am insistat să fac ceva cu propriile mele puteri.

23. Mi s-a întîmplat să simt că am dus de ripă ceva.

24. Niciodată nu m-am gîndit să las pe cineva să fie pedepsit în locul meu pentru ceea ce am făcut eu rău.

25. Niciodată nu am detestat situația în care mi s-a cerut să întorc o favoare făcută mie.

26. N-am fost niciodată enervat cînd oamenii și-au exprimat idei foarte diferite de ale mele.

27. Niciodată n-am făcut o lungă călătorie fără să controlez bine siguranța acesteia.

28. Mi s-a întîmplat să fiu foarte invidios pentru norocul altcuiva.

29. Aproape niciodată nu am simțit îndemnul/nevoia de a ocaî pe cineva.

30. Cîteodată mă irită oamenii care-mi cer favoruri.

31. Niciodată n-am simțit că am fost pedepsit fără motiv.

32. Cîteodată am gîndit că oamenilor care au necazuri li se întîmplă astfel numai pentru că primesc ceea ce merită.

33. Niciodată n-am spus ceva deliberat pentru a răni simțămintele oamenilor.

Număr total de acorduri:

Cum calculăm scorii

Comparați răspunsurile dv. cu „cele date la următoarele enunțuri; A - -1, 2, 4, 7, 8, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 33; F - 3, 5, '6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 19, 22, 23, 28, 30, 32'. Calculați numărul de răspunsuri date de dv. care concordă cu acestea și obțineți numărul total de acorduri, care reprezintă scorul dv.

Cum interpretăm scorul obținut

" Scoruri scăzute (0-8). Dacă scorul dv. se include în această categorie înseamnă că ați dat răspunsuri într-o direcție dorită, de către alții, deci acceptate social; ați răspuns într-un mod mai onest și potrivit vieții reale decât răspund majoritatea oamenilor. Motivele pentru care ați răspuns astfel pot fi următoarele: (a) vă simțiți confortabil cu părerea pe care o aveți despre dv.; nu vă deranjează când alți oameni consideră că vă comportați într-o manieră indezirabilă social sau (b) doriți să fiți privit de alții ca o persoană răzvrătită social, diferită de majoritate. De asemenea, acesta este, probabil, modul de a ține o parte din personalitatea dv. departe de alții. Dacă primul motiv este real - sînteți mulțumit de propria persoană (cum sînteți și cine sînteți) -, atunci un nivel scăzut de dezirabilitate socială nu va aduce nici un fel de probleme. Dacă însă răspunsurile dv. exprimă o răzvrătire și reflectă dificultăți în relațiile cu alții, unele sugestii făcute pentru cei cu scoruri mari pot fi utile și pentru dv.

Scoruri medii (9-19). Ați răspuns- ca două treimi din oamenii care completează testul. Scorurile incluse în această categorie reprezintă o combinație de răspunsuri dezirabile și nedezirabile social. Combinația exprimă un echilibru relativ în modul de comportament cotidian. Este util să reveniți asupra răspunsurilor date pentru a vedea ce comportament aveți, în situațiile menționate.

Scoruri mari (20-33). Acest scor sugerează că a fi privit ca acceptabil de către alții este un lucru foarte important pentru dv. Mărimea lui reflectă probabil nevoia pe care o aveți de a fi aprobat de alții. Acest lucru poate afecta negativ interacțiunile cu alții cărora le prezentați o imagine a persoanei dv. care nu este de fapt reală. Indivizii cu o mare nevoie de aprobare încearcă frecvent o stare de insecuritate socială sau anxietate în raport cu așteptările celor din jur. O reevaluare a propriei persoane și o analiză a imaginii de sine și a trăsăturilor de personalitate sînt deci necesare.

Ce este dezirabilitatea socială?

Psihologii au constatat încă de mult că dorința de a fi acceptabil social este un factor important care influențează modul în care oamenii răspund la testele psihologice. Indiferent de întrebare, oamenii tind să răspundă astfel încît să apară într-o lumină favorabilă. Această tendință se numește dezirabilitate socială. D. Crowne și D. Marlowe (1960) 'au investigat această trăsătură de personalitate, demonstrînd diferențele între indivizi și felul în care dezirabilitatea socială corelează cu alte trăsături de personalitate!-Conștientizarea acestei trăsături produce modificări în autocunoaștere și în modul nostru de comportament; (A.P.L.)

Sînteți o persoană machiavelică?

"Dicționarul explicativ al limbii române" arată semnificația termenului de "machiavelism" astfel: "comportare, acțiune vicleană, perfidă, perfidie, machiavelic, rea-credință". Sinonime s-ar mai găsi: duplicitate, falsitate, fățarnicie, ipocrizie, minciună, prefăcătorie, vicleșug.

Cu siguranță că secretarul de stat al Consiliului seniorilor din Republica Florența (1498-1512), omul politic, scriitorul și istoricul Niccolo Machiavelli (1496-1527) s-ar cutremura să afle că de numele său se leagă atîtea trăsături de personalitate negative. În fond, istoricul renascentist italian nu a teoretizat altceva decît ceea ce se știa de cînd lumea: în politică dictează interesele și forța, nu principiile morale. Lucrarea sa, "Principele" (1513), dincolo de observațiile lucide privind activitatea diplomatică pe care o cunoștea atît de bine, pledează pentru teza manipulării psihologice a oamenilor ca alternativă la conducerea lor prin forță.

Psihologii dau termenului de "machiavelism" un înțeles mai apropiat de gîndirea ilustrului om politic florentin. Astfel, C. Mamali definește machiavelismul ca pe o atitudine în relațiile interpersonale caracterizată prin "inițiativa unei persoane de a manipula celelalte persoane cu care se află în interacțiune pentru a le determina un anumit comportament și a-și atinge, pe această cale, propriile scopuri" ("Dicționar de psihologie socială", Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1981). Alți psihologi abordează machiavelismul ca pe un tip de personalitate (Michael J. Saks, Edward Krupat, 1988).

Vom urma această a doua modalitate de înțelegere a machiavelismului, propunîndu-ivă un test psihologic pentru a vedea dacă aparțineți acestui tip de personalitate. Testul este adaptat după Richard Christie și Florence L. Geis ("Studies in Machiavellianism", New York, Academic Press, 1970) și poartă numele "Mach IV Scale".

Enunțurile ce vor urma reflectă opinii destul de răspîndite. Indicați în ce măsură sînteți de acord sau împotriva fiecărei afirmații. Scrieți în paranteză dacă sînteți:

- în acord deplin (+3)
- în general de acord (+2)
- în mică măsură de acord (+1)
- în mică măsură împotriva (-1)
- în general împotriva (-2)
- în dezacord total (-3)

1. Spuneți celorlalți adevăratul motiv al acțiunilor dv. numai dacă acest lucru vă aduce foloase ()
2. Trebuie să acționați numai dacă sînteți convinși că ceea ce faceți este moral ()
3. Cea mai bună modalitate de a-i face pe oameni să acționeze cum vreți este să le spuneți ceea ce le place să audă ()
4. Cea mai mare-parte a oamenilor sînt fundamental buni și amabili ()

J. Este mai prudent să admitem că toți oamenii au vicii care se vor manifesta cînd se va ivi prilejul () .

O. în toate cazurile onestitatea este cea mai bună diplomatie ()

/ . Nu există nici o scuză pentru a minți pe cineva ()

8. în general, oamenii nu muncesc așa cum trebuie decît dacă sînt forțați ()

9. în mod sigur, este mai bine să fii sărac și curat decît bogat și necinstit. ()

10. Cînd rugați pe cineva să vă ajute este mai bine să spuneți adevărul decît să inventați motive emoționante ()

Pentru a vă autoevalua tendința spre machiavelism procedați în felul următor:

a) Schimbați semnul punctajului pe care vi l-ați atribuit la enunțurile 3, 4, 6, 7 și 9;

b) Faceți surna algebrică a punctajului obținut la cele zece enunțuri. Aceasta, teoretic, poate varia între +30 și -30.

Cu cît punctajul total se apropie mai mult de +30, cu atît sînteți mai machiavelic(ă) și cu cît este mai mic, țintind spre -30, cu atît sînteți mai departe de tipul de personalitate machiavelică.. (S.C.)

Pentru sau contra?

De multe ori reacțiile noastre nu sînt calculate, ci impulsive. Ne precizăm imediat poziția - pro sau contra -, fără a ne gîndi deloc. Iar aceasta nu depinde de un calcul, ci de o atitudine relativ constantă. Există persoane care spun nu din principiu, după cum altele spun da pentru că nu știu să spună nu.

Sînt persoane care, așa ca japonezii, nu spun niciodată nu. în schimb, pentru ele a nu spune da semnifică a spune nu; și invers, sînt dintre acelea care nu spun niciodată da pentru că a spune nu înseamnă da.

Dumneavoastră ce fel de persoană sînteți? Un opozant permanent sau un tip întotdeauna de acord? Este util de știut acest lucru pentru a ne putea modifica atitudinile; sînt situații în care trebuie să spunem da și sînt situații în care trebuie să spunem nu. Este vorba deci de a da dovadă de flexibilitate și nu de rigiditate, fie ea într-un sens sau altul. Dacă veți parcurge cu atenție testul care urmează, veți putea afla lucruri interesante despre atitudinea dumneavoastră de a reacționa cu da sau nu.

Observați cu atenție cercul în interiorul căruia se află plasat un punct. Apoi priviți cele 20 de figuri geometrice. în fiecare din aceste figuri desenați un punct acolo unde veți considera, acolo unde vă place cel mai mult. Nu accordați nici o atenție liniilor și literelor din interiorul figurilor geometrice. Rețineți doar că trebuie să priviți întotdeauna cercul înainte de a desena punctul în fiecare din cele douăzeci de figuri geometrice. Puneți cîte un singur punct în fiecare figură geometrică și nu săriți nici una dintre ele! Succes!

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Verificați dacă ați desenat câte un punct în fiecare figură geometrică. Punctul se află într-una din zonele marcate cu una din următoarele litere: A, B, C, D. Numărați câte zone (litere) cu punct ați obținut din fiecare categorie și scrieți numărul respectiv.

A = . B = C = . D =

Acum calculați rezultatul, ținând cont că fiecare zonă are o valoare diferită:

A = 0 puncte; B = 2 puncte; C = 3 puncte; D = 5 puncte.

De exemplu, un răspuns ca acesta:

A = 4; B = 5; C = 3; D = 8 dă un rezultat final:

$4 \times 0 + 5 \times 2 + 3 \times 3 + 8 \times 5 = 59$ puncte.

Dacă din întâmplare ați plasat vreunul din puncte exact pe linia ce desparte două zone, acordați un punctaj constând în media lor.

Și acum, dacă ați obținut:

© -între 0 și 28 de puncte: sînteți întotdeauna "pentru", avînd tendința de a spune mereu da și fiind incapabil de a spune nu. Încercați să fiți mai criticți mai rezistent la ideile și sugestiile celorlalți, chiar dacă pentru început o veți face doar în forul dumneavoastră intim. Primul nu este mai greu, dar apoi veți putea încerca să vă modificați atitudinea în sensul descris, imediat mai jos;

• între 29 și 42 de puncte: sînteți o persoană conciliantă; aveți anumite dificultăți în a vă opune celorlalți, vă displace să refuzați. Sînteți un bun partener de interacțiune pentru ceilalți, dar încercați să spuneți nu atunci cînd aveți certitudinea justetei punctului dumneavoastră de vedere; la început o veți face cu unele eforturi, dar, cu timpul, veți putea spune nu ori de câte ori veți considera necesar;

• între 43 și 56 de puncte: sînteți cîteodată opozant; aveți o anumită reactivitate negativă față de propunerile celorlalți, pe care le abordați uneori cu suspiciune și neîncredere, ceea ce, să recunoaștem, nu este întotdeauna greșit. Trebuie să identificați corect situațiile în care se impune prudență și atenție ca atitudinea dumneavoastră să nu se modifice în direcția descrisă mai jos;

• între 57 și 100 de puncte: sînteți un opozant negativist, avînd permanent tendința de a spune nu. Sînteți un demolator al tuturor celor ce vă sînt propuse. Încercați să vă modificați această atitudine dacă nu vreți să deveniți un izolat sau să vă pierdeți colaboratorii și prietenii. (F.S., J.S.)

Autorealizarea prin profesie

Nu este deloc ușor să spui dacă ești sau nu satisfăcut de ceea ce faci prin profesia pe care o ai. O serie de factori ai satisfacției muncii nu sînt conștientizați în mod spontan. Psihologii, sociologii, specialiștii în management ne ajută să facem acești lucru. Astfel, Ted Pollock a creat un test pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacției muncii ("How Satisfied Are You?", în "Supervision" nr. 43, 1981). Se cere să ne pronunțăm dacă în ceea ce ne privește sînt adevărate următoarele enunțuri:

1. Munca pe care o fac îmi aduce sa-tisfacții personale.

2. Postul pe care îl am este cel pe care l-am dorit totdeauna.

3. Ceea ce fac este o muncă foarte interesantă, care îmi dă posibilitatea utilizării cunoștințelor și deprinderilor formate.

4. În munca mea îmi pot desfășura activitatea așa cum cred eu că este mai bine.

5. În profesia mea pot face lucruri noi, niciodată gândite de alții.

6. Sunt foarte mândru de ceea ce fac în profesia mea.

7. Indiferent de sarcina de muncă, îmi place să rezolv problemele profesionale punând o parte din personalitatea mea în soluționarea lor.

Pentru fiecare din enunțurile considerate adevărate primiți câte un punct. Dacă ați obținut 6-7 puncte înseamnă că profesia pe care o aveți vă permite să vă realizați deplin personalitatea. Situația este mulțumitoare dacă ați realizat 3-5 puncte. În fine, cu un scor de 0-2 puncte nu puteți fi mândri: s-ar părea că munca pe care o faceți vă aduce prea puține satisfacții. Merită să reflectați asupra schimbării locului de muncă sau profesiei. Ne place să credem că dv. nu vă aflați în această situație. Totuși, • testați-vă-autorealizarea-prin profesiei (D.T.)

Aveți, calități de lider?

"Lider" este un cuvânt provenit din limba engleză (leader), care înseamnă conducător, șef. El a intrat și în vocabularul limbii române, fiind des utilizat în discursul cotidian, dar și în cel sociologic sau psihologic.

În linii generale, liderul este individul care exercită o anumită autoritate asupra altor persoane, un șef care-i influențează pe alții să-l urmeze în realizarea unui scop bine precizat, pe care el însuși l-a definit. Fără îndoială, există o sumedenie de variații: individuale și psihologia liderilor comportă diferențe sensibile în funcție de domeniile în care aceștia își desfășoară activitatea. Astfel, un general de armată este diferit față de căpitanul echipei de fotbal, un manager de un șef politic etc. Totuși există câteva trăsături caracteriale comune, ce par a se regăsi la toți cei ce au "stofă" de lideri.

Chestionarul care urmează își propune să vă ajute să vă conștientizați natura dv., dând răspuns la următoarele întrebări:

Posedați ansamblul de calități specifice "șefului" sau trebuie să vă consolați a fi un executant?

Personalitatea dv. vă face să fiți, în funcție de circumstanță, un lider sau un executant, deopotrivă?

Fiecare din cele 50 de întrebări comportă două răspunsuri. Încercați varianta de răspuns care vi se potrivește cel mai bine. Răspundeți spontan și sincer. • • •

1. Într-o echipă de muncă sînteți deseori în centrul atenției?

a) da, b) nu,

2. În domeniul autorității considerați că cea mai mare parte a prietenilor dv. vă sînt superiori?

a) da, b) nu.

3. Dacă sînteți la o reuniune cu colegi de același nivel cu dv., aveți rețineri în a vă spune părerea atunci cînd este necesar?

a) da, b) nu.

4. Fiind copil, aveți tendința de a coordona jocul micilor dv. prieteni?

a) da, b) nu.

5. Simțiți o mare satisfacție intelectuală să convingeți o persoană, inițial opozantă, să acționeze conform dorințelor dv.?

a) da, b) nu.

6. Aveți reputația unei persoane nehotărâte?

a) da, b) nu.

7. Afirmația "Tot ce se face eficient în lumea asta este opera unei minorități de oameni superiori" este:

a) adevărată? b) falsă?.

8. Simțiți nevoia, profundă de a avea pe cineva care să vă îndrume în activitatea profesională?

a) da, b) nu.

9. Se întîmplă oricui să-și piardă firea, mai mult sau mai puțin, în activitatea cotidiană. Considerați că:

a) exploziile de furie vă fac să luați decizii regretabile? b) vă țineți sub control stările emoționale, oricît de puternice ar fi ele?

10. Știind că sînteți o persoană temută în anturajul dv., aceasta vă provoacă:

a) o mare satisfacție?

b) o anumită jenă?

11. În toate circumstanțele (ședință de lucru, petreceri cu prietenii etc.) căutați să ocupați locul strategic pentru a vă impune mai ușor celorlalți?

a) da, b) nu.

12. Găsiți că prezența dv. fizică impune?

a) da, b) nu.

13. Credeți că sînteți un visător?

a) da, b) nu.

14. Vă descurajați ușor dacă persoanele din anturaj nu sînt de acord cu părerea dv.?

a) da, b) nu.

15. Vi se întîmplă ca din proprie inițiativă să vă ocupați de organizarea grupurilor?

a) da, b) nu.

16. Să presupunem că aveți responsabilitatea de a conduce o instituție și constatați că randamentul ei este sub așteptări. Ce faceți în acest caz?

a) sînteți tentat să aruncați responsabilitatea pe altcineva,

b) vă asumați responsabilitatea deplină pentru deciziile luate.

17. Care dintre aceste opinii se apropie mai mult de a dv.?

a) un adevărat șef trebuie să pună umărul la treabă cel puțin pentru a retușa-unele detalii,

b) un adevărat șef este cel care știe să delege unele din competențele sale colaboratorilor.

18» Cu cine preferați să aveți de-a face în activitatea dv.?

- a) cu persoane amabile și nonșalante,
- b) cu persoane autoritare.

1 Q

17. Discuțiile prea "înflăcărare" vă fac rău și ie evitați?

- a) da, b) nu.

20. Când erați adolescent autoritatea părinților sau a profesorilor vă deranja?

- a) da, b) nu.

21. În discuțiile profesionale, aveți abilitatea de a vă apropia o persoană care vă era, inițial, ostilă?

- a) da, b) nu.

22. Sînteți cu un grup de prieteni în excursie prin pădure și v-ați rătăcit. Se înserează. Trebuie luată o decizie pentru a ieși din această situație. Cum procedați?

- a) această decizie o luați dv., /
- b) vă bazați pe ceilalți pentru a lua decizia necesară.

23. "Mai bine fruntaș în satul tău, decît codaș la oraș." Dacă ați avea de ales, ce ați prefera?

- a) fruntaș în satul meu, b) codaș la oraș.

24. Sînteți considerat, în general, o persoană cu autoritate asupra celorlalți?

- a) da, b) nu.

25. Experiențele dv. nereușite v-au convins să renunțați de a mai avea pe viitor inițiative personale importante?

- a) da, b) nu.

26. După părerea dv. adevăratul lider al unui grup este:

- a) cel mai competent?
- b) cel care are personalitatea mai puternică?

27. În activitatea dv. profesională știți să judecați oamenii corect?

- a) da, b) nu.

28. Sînteți capabil să impuneți respectarea disciplinei în anturajul sau grupul dv. de muncă?

- a) da, b) nu.

29. După părerea dv., care dintre cele două "climate de muncă" este mai potrivit pentru bunul mers al unei instituții?

- a) climatul permisiv,
- b) climatul autoritar.

30. După părerea dv., care dintre cei doi conducători ai URSS a fost mai bun?

- a) Brejnev, b) Gorbaciov.

01

DI. Aveți deseori impresia că ceilalți abuzează de bunul dv. simț?

- a) da, b) nu.

32. Care din următoarele două portrete se apropie mai mult de al dv.?

- a) voce timbrată, mișcări impetuoase, gesturi expresive, privire pătrunzătoare,
- b) voce voalată, mișcări lente, gesturi rezervate, privire visătoare.

33. Într-o ședință de lucru aveți o opinie contrară tuturor celorlalți, dar sînteți profund convins că aveți dreptate. În această situație cum procedați?

- a) vă resemnați fără să vă spuneți opinia,
- b) luptați cu toate forțele pentru a impune punctul dv. de vedere.

34. Sînteți ceea ce am putea numi "un cal de povară", adică un om care muncește din greu, ori de cîte ori este nevoie?

- a) da, b) nu.

35. Dacă aveți responsabilități importante, vă simțiți neliniștit, pînă la a vă pierde cumpătul?

a) da, b) nu.

36. În domeniul profesional ce preferați?

a) să lucrați sub ordinele unui om care este superior,

b) să lucrați pe cont propriu.

37. "Pentru ca o căsnicie să meargă bine trebuie ca deciziile importante să fie luate doar de unui dintre cei doi soți." Considerați că acest lucru este:

a) adevărat, b) fals.

38. Vi s-a întîmplat, vreodată să cumpărați un lucru, care nu vă trebuia cu adevărat, numai datorită unui vânzător insistent?

a) da, b) nu.

39. Fără falsă modestie, posedați un simț al organizării superior nivelului mediu?

a) cred că da, b) nu.

40. Care este atitudinea dv. în fața dificultăților?

a) vă descurajați ușor,

b) dificultățile vă stimulează în acțiune.

41. Aveți curajul să apostrofați un colaborator atunci cînd acesta "o merită"?

a) da, b) nu.

42. Se spune despre dv. că aveți un sistem nervos rezistent la tensiunea unei vieți tumultuoase. Considerați că este adevărat?

a) da, b) nu.

43. Care dintre cele două forme de rezistență la un regim politic vi se pare mai potrivită cu temperamentul dv.?

a) rezistența prin nonviolență,

b) agitația revoluționară.

44. Dacă este necesar, știți să întrerupeți un interlocutor prea vorbăreț sau plictisitor?

a) da, b) nu.

45. Împărtășiți opinia cuprinsă în următorul proverb:- "Capul plecat sabia nu-l taie"?

a) da, b) nu.

46. Fără a cădea în exagerări, aveți sentimentul că fiecare om trebuie să-și îndeplinească o anumită misiune pe Pămînt?

a) da, b) nu.

47. Ce ați prefera să fiți?

a) un pictor cunoscut,

b) directorul unei mari societăți.

48. Ce muzică vă place mai mult?

a) coruri din opere, b) romanețe.

49. Vă simțiți emoționat în fața unor persoane importante?

a) da, b) nu.

50. Vi se întîmplă deseori în munca dv. să aveți sentimentul supărător că ați întîlnit o voință mai puternică decît a dv.?

a) da, b) nu.

Și acum încercuiți în tabelul alăturat litera corespunzătoare răspunsului dat de dv. la, fiecare întrebare.

Întrebarea	Răspunsul		Întrebarea	Răspunsul	
	I	II		I	II
1	a	b	26	b	a
2	b	a	27	a	b
3	b	a	28	a	b
4	a	b	29	b	a
5	a	b	30	a	b
6	b	a	31	b	a
7	a	b	32	a	b
8	b	a	33	b	a
9	b	a	34	a	b
10	a	b	35	b	a
11	a	b	36	b	a
12	a	b	37	a	b
13	b	a	38	b	a
14	b	a	39	a	b
15	a	b	40	b	a
16	b	a	41	a	b
17	b	a	42	a	b
18	b	a	43	b	a
19	b	a	44	a	b
20	a	b	45	b	a
21	a	b	46	a	b
22	a	b	47	b	a
23	a	b	48	a	b
24	a	b	49	b	a
25	b	a	50	b	a
Total:					

Interpretarea rezultatelor

Faceți totalul răspunsurilor încercuite pe cele două coloane. Coloana I reprezintă "dominația", iar coloana a II-a reprezintă "subordonarea".

Dacă aveți mai mult de 25 de răspunsuri în coloana I, temperamentul dv. tinde spre "dominație", iar dacă aveți peste 35 de răspunsuri în această coloană, dovediți reale posibilități și dorința puternică de a deveni un lider, posedați calități, cum ar fi simțul responsabilității, ambiție, sînge rece, îndrăzneală, încredere, dorința de a vă impune voința, cît și trăsături specifice adevăraților lideri. Totuși, peste 45 de răspunsuri în această coloană denotă tendința spre dictatură. Puneți o frînă comportamentului dv.! Dacă aveți mai puțin de 25 de răspunsuri încercuite în coloana I, temperamentul dv. nu este indicat pentru a-i conduce pe ceilalți. Dacă aveți mai puțin de 15 puncte, temperamentul dv. tinde către "subordonare": sînteți amabil, anxios, ușor de tulburat, dependent, responsabilitățile vă paralizează.- într-un cuvînt, nu aveți stofă de lider. Consolați-vă gîndind că și liderii au problemele lor psihologice., că mai sînt și alte căi de împlinire a personalității dv. și de a reuși în viață. (S.Cr.)

Abilitatea socială

Multe firme industriale și comerciale din Occident utilizează teste psihologice la angajarea sau promovarea personalului. Întrebări aparent banale pot dezvălui gradul în care reușim să ne facem acceptați și chiar doriți de colegii și colegile de serviciu, de persoanele abia cunoscute. Dacă, spre exemplu, la întrebările; „Resimțiți adesea tendința de a-i contrazice pe cei care fac afirmații nefondate?"; „Sînt părerile unora atît de stupide încît simțiți că trebuie să le criticați în public?"; „Vă displac persoanele nerezonabile?", răspundeți DA, se poate trage concluzia că nu excelați în sociabilitate, că aveți tendința de a vă retrage din colectivitate.

Psihologii britanici W. Bernard și J. Leopold ne invită să ne autoevaluăm personalitatea sub raportul abilității sociale de a ne face plăcuți de cei cu care venim în contact (vezi „Test Yourself, Corgi Books, Londra, 1972).

Așadar, citiți enunțurile de mai jos și încercuiți răspunsurile DA, în cazul în care sînteți de acord cu conținutul lor, și NU, dacă aveți alte convingeri sau alt mod de a vă comporta. Încercați să vă pronunțați în legătură cu toate problemele puse în discuție. Nu vă grăbiți cu răspunsul: acest test nu are limită de timp.

1. Fiecare om trebuie să se gîndească mereu că este în centrul atenției persoanelor cu care vine în contact.

DA NU

2. Este bine să povestim prietenilor despre preocupările noastre de timp liber, chiar dacă nu-i interesează.

DA NU

3. Trebuie să fim rezervați chiar și în situațiile cînd am dori să ne comportăm altfel.

DA NU

4. Dacă într-o conversație interlocutorul îți atrage atenția că te-ai abătut de la logică, trebuie neapărat să-i găsești și tu erori în raționamentele sale și să i le reproșezi.

DA NU

5. Cînd faci cunoștință cu cineva, trebuie să te străduiești să fii „spiritual” pentru a-l impresiona.

DA NU

6. Dacă nu reții numele unei persoane căreia i-ai fost prezentat, este bine să o rogi să se recomande din nou.

DA NU

7. Un om este respectat dacă nu i se face niciodată vreo farsă.

DA NU

8. Trebuie să evitați să vi se joace meréu feste, să vi se facă mereu șotii, să ajungeți „ținta” tuturor, glumelor.

DA NU

9. Într-o conversație cu o persoană de o inteligență sclipitoare trebuie să faci efortul, de a da replici înțelepte.

DA NU

10. Totdeauna trebuie să ne comportăm întocmai ca persoanele în compania cărora ne aflăm.

DA NU

11. Oricine trebuie să-și ajute prietenii pentru că poate veni un timp cînd va avea nevoie de sprijinul lor.

DA NU

12. JL, Ai grijă numai de tine pentru că, în realitate, foarte puțini oameni apreciază cu adevărat ajutorul primit.

DA NU

13. Mai bine să oferi, să dai, să-ri sprijini pe alții decât să primești, să ceri, să fii tu ajutat.

DA NU

14. Merită să-ți ajuti totdeauna prietenii, fără să aștepti vreo recompensă morală sau materială;

DA NU

15. Oamenii trebuie să facă tot ce le stă în putință pentru a fi apreciați și lăudați.

DA NU

16. Dacă știi gluma pe care începe să ți-o spună un coleg, este mai bine să-l întrerupi decât să-l lași să-și povestească pînă la capăt.

DA „ NU

17. Un prieten adevărat trebuie să facă orice efort pentru ca cei apropiați lui să obțină performanțe excepționale, chiar dacă tei nu dorești acest lucru.

DA NU

18. Chiar dacă știi gluma spusă de un prieten, trebuie să te prefaci că te-ai amuzat foarte mult.

DA NU

19. Mai bine inventezi o scuză plauzibilă decât să-ți spui cuiva adevărul că nu ai disponibilitatea sufletească de a-i face o vizită.

DA NU

20. Uneori este înțelept să renunți să-ți susții propriile păreri, chiar dacă le consideri corecte, și să accepți punctul de vedere al celorlalți.

DA NU

Comeataia testului

1. NU — Chiar dacă sînteți în centrul atenției celorlalți — ceea ce se întîmplă, totuși, rar —, este bine să faceți abstracție de acest lucru pentru a putea să reacționați spontan, firesc, așa cum v-ați obișnuit.

2. NU — Povestind mereu despre preocupările dumneavoastră, s-ar putea să vă plictisiți prietenii și... să rămîneți fără ei.

3. NU — Este necesar uneori să fiți distanți, dar dacă într-o situație sau alta sînteți tentați să vă manifestați spontan, nu vă autocenzurați.

4. NU — în conversațiile de zi cu zi oamenii se abat uneori de la rigoarea logicii. Nu trebuie neapărat să le reproșăm acest lucru dacă nu vrem ca altă dată să fim evitați. O anumită îngăduință consolidează bunele relații dintre oameni.

5. NU — De obicei, încercarea de a-i impresiona pe ceilalți are consecințe negative. Cu greu suportăm superioritatea, interlocutorilor. Mai ales cînd este afișată ostentativ.

6. DA — Această arată că vă interesează respectiva persoană. Este flatant pentru ea. Mulți oameni însă se jenează să recunoască faptul că nu au reținut numele persoanelor de teama de a nu fi catalogați ca „oameni distrați”.

7. NU — O glumă civilizată nu constituie dovada lipsei de respect. A nu admite să ți se facă niciodată vreo glumă echivalează cu respingerea relațiilor umane și chiar cu... contrariul Inteligenței.

8. DA — Respectul de sine impune acest lucru.

9. NU — Dacă poți da replici înțelepte este foarte bine, dar nu trebuie să faci

eforturi deosebite, să te obsedeze acest lucru. Cel mai bine este să fii tu însuși în orice împrejurare.

10. NU — A te comporta totdeauna ca și ceilalți înseamnă a fi „om de paie”. Nu-i deloc măgulitor.

11. NU — Trebuie să ne ajutăm prietenii fără să ne gîndim la răsplată.

12. NU — Vezi argumentația anterioară.;

13. DA — Cînd îi ajuți pe alții, te împlinești spiritual, cînd primești, adesea sărăcești. Mai ales dacă nu ți se oferă ajutorul cu delicatețe.

14. DA — Vezi argumentația de la nr. 11.

15. NU — Fii totdeauna tu însuși.

16. NU — Relațiile umane presupun generozitate; să-i lăsăm și pe alții să trăiască „momentul lor de glorie”.

17. NU — Este foarte bine să dorești ca aceia ce-ți sînt apropiați să obțină performanțe de excepție, dar insistența supără. Nu oricine poate „ieși din pielea lui”.

18. NU — Ar fi artificial, fals. Un rîs forțat, exagerat rănește ca și un zîmbet disprețuitor.

19. NU — Franchețea are farmecul ei, denotă respect de sine și față de ceilalți.

20. DA — în problemele mărunte poți ceda, chiar dacă ai dreptate: numai prostia rămîne neînduplecată.

Interpretarea rezultatelor

Pentru fiecare răspuns corect acordați-vă cîte 1 punct. Dacă ați obținut doar 12 puncte (sau mai puțin), foarte probabil că nu sînteți o persoană sociabilă. Reflectați asupra acestui lucru... Cu un scor de 13 - 14 puncte, vă plasați în categoria persoanelor acceptate de colegi și cunoscuți. Dacă scorni obținut se ridică la 15 - 16 prade, s-ar părea că aveți reale disponibilități de relaționare cu ceilalți. Probabil că sînteți o persoană foarte agreată, sociabilă, dacă ați obținut la acest test un scor mai mare de 16 puncte: felicitări! (S.C.)

”Greiere” sau ”furnică”?

Declarativ, toată, lumea are o venerație aproape sacră pentru muncă și un anumit dispreț pentru distracție, divertisment, ceea ce nu-i împiedică pe aceiași oameni să considere munca de obicei mai tristă, mai apăsătoare, iar distracția, în mod obișnuit, veselă și atractivă.

Pe baza acestei contradicții apar apoi diferite prejudecăți. Una dintre acestea afirmă că persoana care lucrează mult și intens nu este capabilă să se și distreze, după cum cel care se distrează mult nu ar fi capabil și de muncă. Un astfel de raționament este rezumat în fabula ”Greierele și furnica”, în care simbolul cînteclului, al distracției este contrapus simbolului acțiunii, al muncii.

Alte opinii afirmă că munca și distracția sînt efectul unei mentalități deosebite, definită la extremele sale ca activ/veselă, respectiv pasiv/tristă, ceea ce

înseamnă că o persoană care știe să muncească, știe să se și distreze, iar cine nu știe să lucreze nu știe nici să se distreze.

În realitate, există persoane cu o atitudine activă și-optimistă atât la distracții, cât și în muncă, după cum altele sînt pasive și triste, pesimiste în ambele situații considerate. În același timp trebuie arătat faptul că nimeni nu este în totalitate un "greiere" sau o "furnică", comportamentul nostru fiind dependent și de momentul și situația în care ne aflăm.

Totuși, fiecare are o predominanță, o preferință și un stil acționai. Testul pe care vi-l propunem încearcă să le descopere.

Veți găsi mai jos douăzeci de întrebări și afirmații, zece tip "greiere" și zece tip "furnică"; răspundeți la toate, alegînd din cele patru variante de răspuns pe aceea pe care o preferați. Calculați-vă apoi punctajul realizat, ținînd seama că veți avea un total pentru "greiere" și un total pentru "furnică". În final veți găsi interpretarea corelată a celor două punctaje.

A. ÎNTREBĂRI TIP "GREIERE"

1. Mă distrez mai mult:

- a) dimineața
- b) după-amiaza
- c) seara
- d) noaptea

J*. Cel mai mult mă destinde:

- a) să mă plimb
- b) să scriu
- c) să ascult
- d) să privesc

3. Pentru mine o seară frumoasă este cea petrecută:

- a) cu mai mulți prieteni
- b) cu o singură persoană
- c) la un spectacol
- d) de unul singur, făcînd ce-mi place.

4. Într-o casă nouă aș cumpăra mai întîi:

- a) o masă
- b) un pat
- c) un dulap
- d) un scaun

5. O persoană plăcută este o persoană:

- a) simpatică, distractivă
- b) prezentabilă fizic
- c) îngrijită
- d) prietenoasă

6. Cînd întîlnesc un prieten îi spun:

- a) ascultă!
- b) bună ziua!
- c) numele său
- d) ceva improvizat

7. Momentele deconectante sînt:

- a) improvizate
- b) bine organizate
- c) alese de mine
- d) decise de alții.

8. Îmi place să încep o scrisoare:

- a) cu o frază de politețe
- b) "Vă scriu pentru..."
- c) întru direct în conținut
- d) cu numele meu

9*. Gîndindu-mă la concedii, vacanțe, îmi imaginez:

- a) locuri, plaje, munți
- b) lume, persoane noi
- c) călătorii, mișcare
- d) repaus și calm

10. De obicei, cînd mă gîndesc la perioada imediat următoare, îmi propun:

- a) să fac planuri pentru viitor
- b) să realizez ceea ce mi-am propus
- c) să iau hotărîri concrete
- d) să mă odihnesc

B. ÎNTREBĂRI HP "FURNICĂ"

1. Într-o zi am impresia că realizez:

- a) puține lucruri: unul, două
- b) suficiente: trei, patru, cinci, șase
- c) multe: șapte, zece, douăzeci
- d) nu știu să răspund

2. Care este "culoarea" muncii?

- a) alb, galben, luminoasă
- b) roșu, portocaliu, puternică
- c) verde, albastru, odihnitoare
- d) negru, maro, închisă

3. Ce este contrariul muncii?

- a) recreerea, repausul.
- b) odihna
- c) norocul
- d) satisfacția

4. Munca pe care o fac astăzi, comparativ cu cea pe care o făceam recent, este calitativ:

- a) mai bună
- b) nu-mi dau seama
- c) mai mult sau mai puțin la fel
- d) mai proastă

5. Dacă ar fi să-mi, aleg un alt prenume:

- a) aș refuza
- b) aș cere sfatul cuiva
- c) m-aș distra căutându-l
- d) l-aș trage la sorți

6. Colegul meu ideal este:

- a) foarte capabil și sîrguincios
- b) flexibil și vesel în activitate
- c) nu, foarte serios sau sîrguincios
- d) nu am un model de coleg ideal

7. Munca este puternic influențată de:

- a) recompensele materiale, salariu
- b) relațiile bune în colectiv
- c) climatul bun din familie
- d) satisfacția personală

8. Perioada următoare mi-o voi petrece:

- a) predominant lucrînd
- b) predominant deconectîndu-mă
- c) nu știu, totul este incert, obscur
- d) programul meu este clar și variat

9. Cînd mă gîndesc la munca mea o compar cu:

- a) o alternanță de urcușuri și coborîșuri
- b) un progres permanent
- c) o linie continuă și stabilă
- d) o coborîre lentă

10. Munca mea poate fi descrisă ca:

- a) strălucitoare
- b) incertă
- c) dificilă
- d) promițătoare

Cotarea răspunsurilor

Calculați-vă cele două punctaje conform grilei de mai jos:

Varianta de răspuns	întrebări tip "greiere"	întrebări tip "furnică"
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
a	5 1 4 4 1 2 4 1 2 5	2 5 5 5 5 5 5 4 5
b	2 2 1 1 1 4 2 4 5 2	4 2 2 2 4 4 4 1 5 2
c	1 5 2 2 5 1 5 5 4 4	5 4 4 4 1 1 2 4 2 1
d	4 4 5 5 4 5 1 2 1 1	1 1 1 1 2 2 1 2 1 4

Interpretarea rezultatelor

Căutați răspunsul la încrucișarea dintre punctajul obținut la întrebările tip "greiere" și cel realizat la întrebările tip "furnică".

		Punctaj "greiere"		
		10-20	21-30	31-40
Punctaj "furnică"	10-20	Vă "distrați" numai lucrînd: unica dv. deconectare este munca, nu reușiți să faceți nimic altceva. Căutați urgent moduri complementare de deconectare activă.	Aveți o anumită plăcere a muncii, dar aveți și alte - puține - moduri de a. vă deconecta. Căutați să le diversificați și îmbogățiți pe acestea din urmă.	Vă distrați excesiv, atît în timpul liber, cît și în activitate. Luați-vă munca mai în serios, întăriți-vă auto-controlul.
	21-30	Sînteți foarte lent; orice întrerupere (repaus) vă blochează total activitatea. Căutați activități care să vă dezvolte progresiv reactivitatea generală.	Sînteți lipsit de entuziasm, indecis; nu știți nici să vă deconectați, nici să vă bucurați de muncă; totul este gri-cenușiu. Analizați-vă serios modul de viață.	Vă deconectați numai atunci cînd puteți separa munca de timpul liber. Nu neglijați nici una, nici alta.
	31-40	Nu vă deconectați niciodată: sînteți trist și comod în mai toate împrejurările, trăiți în pasivitate. Aveți nevoie de afecțiune.	Sînteți puțin motivat pentru muncă, uneori nici pentru distracții. Aveți nevoie de relații interpersonale mai consistente, mai ferme.	Detestați munca, o evitați cît puteți, vă distrați mult. Sînteți un boem. Atenție mare!

(J.S., F.S.)

Ce fel de ambiție aveți? • -

Ce fel de ambiție aveți? O ambiție care vă incită să vă luptați cu propria persoană sau care vă împinge să rivalizați cu alții? În viață, preferați să reușiți prin orice mijloc sau să vă realizați cît mai bine aspirațiile, chiar dacă ele nu vă duc spre vîrfurile scării sociale? Visați ca numele dv. să figureze pe afișe*, în marile întreceri sau aspirați la o existență fericită, dar anonimă? Pe scurt, ce formă are ambiția dv.?

Răspundeți sincer la întrebările următoare, încercuind varianta care se apropie cel mai mult de modul dv. de a gândi.

1. Deseori aveți senzația că ați pierdut ziua, deoarece erați obosit sau nu vă simțeați bine?

Da. Nu.

2L. Credeți că sportul și hobby-urile sînt o pierdere de timp?

Da. Nu.

3. Decît să nu faceți un lucru bine preferați să nu-l faceți deloc?

Da. Nu.

4*. Faceți parte din conducerea unei asociații culturale, politice, recreative sau ați dori acest lucru?

Da. Nu.

5. Preferați să vă petreceți vacanțele acolo unde se reunește elita decît într-un loc oarecare?

Da. Nu.

6. Sînteți de acord cu proverbul: "Nu trebuie să lași pe mîine ceea ce poți face azi"?

Da. Nu.

7

Vă comparați adesea rezultatele muncii dv. cu ale celorlalți?

Da. Nu.

8. Vi se întîmplă să vă gîndiți că o persoană mai puțin valoroasă decît dv. are o mașină mult mai bună, o casă mult mai frumoasă?

Da. Nu.

9. Credeți că modul de a se îmbrăca și aspectul exterior influențează succesul personal?

Da. Nu.

10. Preferați ca în locuința dv., în loc să umpleți pereții cu reproduceri, să aveți unul sau două tablouri de valoare?

Da. Nu.

11. Seara, acasă, vă gîndiți cu satisfacție la ceea ce ați făcut în timpul zilei?

Da. Nu.

12. Apreciați că pentru a evita decepțiile trebuie să aspiți foarte sus?

Da. Nu.

13. Ați mers într-un salon de înfrumusețare pentru a vă bronză artificial numai din dorința de a'arăta bine?

Da. Nu.

14. Aveți îmbrăcăminte și accesorii care să poarte marca, eticheta unor producători de renume?

Da. Nu.

15. Vi s-a întîmplat să fiți foarte gelos (invidios) pe cineva?

Da. Nu.

16. Credeți că toți oamenii care au făcut carieră mai repede decît dv. au fost împinși de alții?

Da. Nu.

17. Pentru a obține un transfer sau o avansare ezitați să rivalizați cu un prieten?

Da. Nu.

18. A-ți face mereu datoria este ceea ce contează cel mai mult în viață?

Da. Nu.

19. Dacă aveți de ales între o activitate care vă place și una care nu vă place, dar care vă aduce mai mulți bani și prestigiu, o alegeți pe prima?

Da. Nu.

20. Organizați "mese" pentru a invita "oameni influenți"?

Da. Nu.

21. De Crăciun preferați să primiți bani mai curînd decît un cadou?

Da. -Nu.

22. Preferați să locuiți într-o casă mică, unde sînteți proprietar, decît într-un apartament mare, frumos și luxos cu chirie?

Da. Nu.

23. A-ți consacra timpul persoanelor în vîrstă, copiilor și familiei este o pierdere de timp?

Da. Nu.

24. Pentru munca dv. renunțați la o mulțime de lucruri, chiar la cele care aduc mari bucurii?

Da. Nu.

25. Apreciați că nimic nu este mai important în viață decît să ai un loc bun de muncă și o carieră asigurată?

Da. Nu.

Calcularea scorului

Acordați un punct pentru fiecare răspuns conform tabelului de mai jos:

1. Nu	11. Da	21. Da
2. Da	12. Nu	22. Nu
3. Da	13. Da	23. Da
4. Da	14. Da	24. Da
5. Da	15. Da	25. Da
6. Da	16. Nu	26. Da
7. Da	17. Da	27. Da
8. Da	18. Nu	28. Da
9. Da	19. Nu	29. Nu
10. Da	20. Da	30. Da

Interpretarea rezultatelor

De la 30 la 20 de puncte: sînteți un om extrem de imbițios și cea mai mare dorință a dv. este să deveniți o persoană importantă. Întreaga dv. energie este îndreptată spre realizarea acestui scop, adesea în dauna raporturilor, afective și a momentelor de destindere. Sînteți tipul șefului înverșunat, combativ, plin de energie și de resurse; valorile în care credeți cel mai mult sînt productivitatea și buna desfășurare a carierei dv. Dacă aveți de atins un scop, nu țineți seama de ceilalți oameni. Considerați viața ca o competiție în care cel mai bun să cîștige, indiferent cît costă acest lucru. Un statut social bun, venituri ridicate, un loc de muncă de prestigiu - acestea sînt obiectivele dv.

26. La culoarea verde a semaforului vă grăbiți să treceți strada, porniți mai repede decît ceilalți pietoni?

Da. Nu.

27. În tren, călătoriți întotdeauna cu clasa I?

Da. Nu.

28. Țiați seama de numărul de stele al hotelului sau al restaurantului unde ați fost invitat?

Da. Nu.

29. Credeți că dragostea este mult mai importantă decît cariera?

Da. Nu.

30. Preferați să luați scara rulantă decît să urcați pe jos?

Da. Nu.

De la 19 la 10 puncte: sînteți satisfăcut și echilibrat, aveți o doză mare de ambiție, dar, în același timp, și principii solide care nu vă permit să striviți sau să neglijați pe alții pentru atingerea scopului dv. Vă iubiți munca în care vă angajați total, considerînd-o ca "un mijloc de a vă exprima capacitățile și nu sînteți satisfăcut decît atunci cînd ați reușit singur să atingeți nivelul propus. Pentru dv. au importanță la fel de mare ca și munca următoarele lucruri: cîteva ore de destindere, dacă se poate în aer liber, raporturi bune cu familia și cei apropiați, activități recreative care să vă îmbogățească spiritul. Pentru dv. banii nu aduc fericirea.

De la 9 la 0 puncte: tipul dv. de ambiție nu coincide cu al majorității oamenilor, ceea ce nu înseamnă că nu sînteți ambițios. Obiectivele dv. sînt diferite: o viață liniștită, calmă, în pace cu dv. înșivă și persoanele apropiate, o activitate care vă permite să vă exprimați creativitatea și talentul și să cîștigați strictul necesar pentru a vă consacra intereselor dv. Acestea sînt numeroase: natura și animalele, sporturile care vă permit să fiți în contact cu natura, învățarea limbilor străine sau a altor discipline care vă ajută la îmbogățirea și lărgirea orizontului spiritual. Cînd aveți o sumă de bani, în general preferați să plecați în călătorie, să vă cumpărați cărți, discuri noi. (MLR.)

Adaptabilitatea

Acest test vă poate ajuta să aflați măsura în care sînteți afectați de schimbările neașteptate ce intervin în viața dumneavoastră. Testul vă permite să evaluați adaptabilitatea dumneavoastră. Răspundeți la întrebările de mai jos, încercuind varianta de răspuns care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a reacționa.

	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
1. Cît de indispus sînteți cînd partenerul(a) întîrzie la întîlnire ?	1	2	3	4
2. Cît de supărat sînteți cînd spectacolul la care aveți bilete, s-a amînat ?	1	2	3	4
3. Cît de tare vă afectează plecarea cu două ore întîrziere a avionului cu care urmează să călătoriți ?	1	2	3	4
4. În ce măsură vă necăjește faptul că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere mi. mai vine ?	1	2	3	4
5. Cît de dezamăgit sînteți cînd aflați că licitația la care urma să luați parte s-a și terminat ?	1	2	3	4

6. Cît de mult vă enervează faptul că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo ?

1 . . . 2 " 3 4* . . .

7. Cît de tare vă supără faptul că deși le-ați spus dimineată copiilor să facă ordine în camera lor, nu au ascultat ?

1 2 3 4

8. Cît de mult vă indispuie faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva ?

1 2 3 4

9. Cît de mult vă supără faptul că autoturismul dumneavoastră nu a fost bine reparat ?

1 2 3 4

10. Cît de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care doreați să-l cumpărați a crescut ?

1 2 3 4 "

11. Cît de tare vă indispuie anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și doreați să mergeți ?

1 2 3 4

12. Cît de supărat sînteți, că poștașul nu v-a adus ziarul ?

1 2 3 4

Calcsilarea scorului și interpretarea rezuitateilor

Adunați numerele încercuite. Dacă ați obținut:

12 - 23 puncte: sînteți o persoană flexibilă, care se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă.

24 - 35 puncte: sînteți depășit de anumite situații, dar, de regulă, vă adaptați bine.

36 - 48 puncte: sînteți o persoană rigidă și nu agreați schimbările pe care nu le puteți influența în sensul dorințelor dumneavoastră. (A-C.) i.

Cum reacționați în viața de *IA* cu zi?

Vă prezentăm un test psihologic foarte răspândit în SUA. L-am preluat din lucrarea "Who are you?", o carte de teste pentru a afla cine sînteți și cum reacționați, de Sidney Lecker. Cititorul din România va evalua funcțiile biopsihice, raportîndu-se la standardele americane. Acest lucru este și bun și rău. Bun, dacă avem în vedere cooperarea cu partenerii de dincolo de ocean; rău, pentru că nu putem să ne comparăm noi între noi. Cu alte cuvinte, testul, nefiind etalonat pe populația din România, nu ne oferă decît o sugestie despre normalitatea reacțiilor noastre corporale. Este și acest lucru demn de reținut.

Supunem atenției dumneavoastră opt situații cotidiene. Cum reacționați?

Încercuiți cifrele de la 1 la 5 (1 = foarte puțin; 5 = foarte-mult), după cum este cazul în ceea ce vă privește. Dacă nu vă puteți decide, încercuiți cifra 1.

A. Sînteți la o petrecere unde nu cunoașteți aproape pe nimeni.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mîinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

B. Polițistul vă cere actele la control.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mîinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

C. Sînteți prezentat unei persoane importante.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mîinile

1 2 3 4 5

Vi se contractă stomacul

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

D. Ați primit o scrisoare cu vești proaste.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5/

Vă tremură mâinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

JE, Vă așteptați rândul la dentist.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mâinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

F Urmează să dați o probă în vederea angajării.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mâinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

Cj. Vă taie calea un biciclist care coboară dealul în viteză.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura,

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mâinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

JLL Un individ vă abordează noaptea pe stradă.

Inima vă bate mai repede

1 2 3 4 5

Transpirați

1 2 3 4 5

Simțiți nevoia să urinați

1 2 3 4 5

Vi se usucă gura

1 2 3 4 5

Vi se schimbă vocea

1 2 3 4 5

Vă tremură mâinile

1 2 3 4 5

Simțiți contracția stomacului

1 2 3 4 5

Vă simțiți de-a dreptul amețit

1 2 3 4 5

Scoral'

•..".•••

Calcularea scorului este foarte simplă: însumați cifrele, pe-care le-ați încercuit, aflînd astfel punctajul total.

Interpretarea

rezultatelor

• . . . - . . .

64 - 100 puncte. Sînteți stăpîn pe reacțiile emoționale. Vă controlați foarte bine reacțiile corporale. Stăpînirea de sine constituie o condiție a succesului. Felicitări, dar gîndiți-vă că un scor prea scăzut ar putea să denote o deficiență de conștientizare a modului în care reacționați la stimulii emoționali. Atenție!

101 - 250 puncte. Cu acest scor vă plasați în rîndul mării majorități. Reacționați în viața de zi cu zi asemenea celor mai mulți. Dar dumneavoastră •vreți să aveți succes, nu-i așa? Vă recomandăm mai multă stăpînire de sine. Controlați-vă mai atent reacțiile. Veți fi în cîștig.

251 - 320 puncte. Se pare că sînteți prea emotiv(ă), chiar anxios(anxioasă). Ar fi în folosul dumneavoastră să învățați cîteva tehnici de relaxare. Cîteva ședințe de psihoterapie v-ar ajuta să faceți față mai bine evenimentelor din viața de zi cu zi. (L.C.)

10

Autoevaluarea personalității

Un model de autoapreciere a personalității

După cum se știe, prin autocunoaștere se înțelege procesul complex de dezvoltare a esenței proprii personalității. Autocunoașterea poate fi empirică și științifică. Primul tip este foarte mult marcat de "bunul simț", de intuiție, stereotipuri și prejudecăți, de caracteristicile sistemului cognitiv al individului, de sistemul său de valori. Astfel, obiectivitatea autocunoașterii se relativizează foarte mult în funcție de factorii enumerați, de nivelul de instruire a persoanei, de statutele și rolurile sociale deținute etc. Dar aceasta nu înseamnă că nu se poate realiza și așa o autocunoaștere. satisfăcătoare.

Cunoașterea științifică-psihologică încearcă să elimine subiectivismul empiric, permițând ca la nivel individual (autoapreciere) omul să devină conștient de trăsăturile proprii, realizând "in extenso" cunoașterea de sine, fiecare percependu-și corect efectele comportamentului propriu asupra altora. Pe de altă parte, cunoscându-și trăsăturile de personalitate, fiecare va învăța să asculte pe alții și să accepte critica eventuală a celorlalți, în consecință va dezvolta forme cât mai corecte de comportament, realizând astfel posibilitatea atingerii unui nivel mai ridicat de încredere în sine și în ceilalți.

De asemenea, autoaprecierea prin autocunoașterea cât mai aproape de realitate creează premisele unor relații interpersonale deschise, cinstitute, sincere. În cele ce urmează vă oferim una dintre metodele-test de autoapreciere a personalității.

Citiți cu atenție adjectivele de mai jos referitoare la anumite trăsături de personalitate care vă pot caracteriza. Prima grupă cuprinde trăsături pozitive, iar a doua trăsături negative.

ÎNSUȘIRI POZITIVE

1. Activ - participativ
2. Altruist
3. Ambițios
4. Aptitudini profesionale deosebite
5. Autoexigent
6. Cooperant
7. Combativ
8. Comunicativ
9. Conștiincios
10. Creativ
11. Cult
12. Curajos
13. Diplomata
14. Disciplinat
15. Drept
16. Echilibrat
17. Entuziasmat
18. Inteligent
19. Lucid
20. Modest
21. Onest
22. Serios
23. Sincer
24. Spirit organizatoric
25. Vesel (bine dispus)

ÎNSUȘIRI ÎMPATIVE

- 1/ Agasant
2. Arogant
3. Comod (superficial)
4. Conservator
5. Dezordonat
6. Dur (agresiv)
7. Incorct
8. Indisciplinat
9. Individualist
10. Impulsiv
11. Intrigant
12. Invidios
13. Lăudăros
14. Lingușitor
15. Lipsit de personalitate
16. Necomunicativ (nesociabil)
17. Neprincipial
18. Nerespectuos
19. Nervos
20. Orgolios
21. Ranchiunos
22. Repezit
23. Slugarnic
24. Subiectiv în aprecieri
25. Vulgar

Alegeți cât mai sincer posibil din fiecare grupă de însușiri (adjective) pe acelea pe care le considerați că vă caracterizează, scriind în dreptul lor cuvântul, DA.

Calcularea și interpretarea rezultatelor
Pentru a putea constata dacă vă autoapreciați relativ corect, se poate aplica următoarea formulă clasică:

$$AP = \frac{n_a}{n_t} \text{ unde; } AP = \text{autoaprecierea personalității, } n_a = \text{numărul adjectivelor aalese, } n_t = \text{numărul total de adjective}$$

Această formulă se poate aplica pentru fiecare grupă de adjective, rezultând doi coeficienți, unul pentru prima grupă, altul pentru cea de-a doua (AP₁ și AP₂).

Pentru grupa 1:

- dacă AP₂ este apropiat de 1, vă apreciați necritic, vă referiți necritic la propria persoană, vă supraapreciați;

- dacă AP₁ este apropiat de 0; vă apreciați hipereritic, vă subapreciați;

- dacă AP₁ este aproximativ 0,5, vă apreciați relativ corect.

Pentru grupa 2:

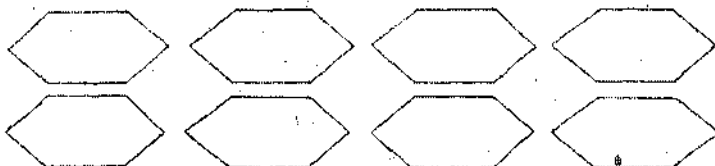
- dacă AP₂ este apropiat de 1, vă supraapreciați;

- dacă AP₂ este apropiat de 0, vă subapreciați;

- dacă AP₂ este aproximativ 0,5, vă autoapreciați relativ corect. (C.I.S.)

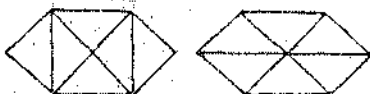
Cărui tip de personalitate aparțineți?

Desenați diferite motive în figurile de mai jos. Nu este obligatoriu ca desenele să fie la fel în toate figurile.

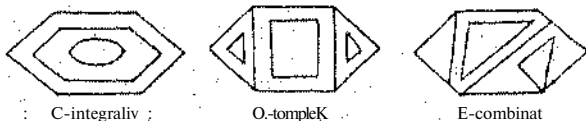


Se obțin câteva tipuri de desene-motive, cărora le corespund anumite tipuri de personalitate, în funcție de tipul dominant de motive, fapt ce permite o auto-cunoaștere globală a potențelor psihologice mai semnificative, disponibile.

Tipul analitic de personalitate va împărți cele mai multe figuri în modele ce utilizează fiecare latură a figurii date în mod individual. Se caută simetria, ceea ce pune în evidență o personalitate ordonată, atentă la detalii, cu spirit de observație bun. Iată câteva exemple din acest tip:



Al doilea tip este cel sintetic (fig. C, D, E). Acesta va efectua desene ce folosesc total sau parțial mai multe laturi ale figurii date. Este un tip integrativ, căruia îi place să facă sinteze; generalizări, uneori interesante, alteori mai puțin interesante. Caută ceea ce este mai important (din care motiv folosește adeseori ca punct de plecare laturile mai lungi ale figurii date spre completare). Desprinde ușor ceea ce este mai important din diferite situații (în mod spontan, nedeliberat):

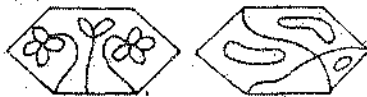


C-integrativ

O-totale

E-combinat

Tipul 3: - tipul artistic - va organiza desene cu motive ornamentale sinuoase și diverse. Iată câteva modele mai obișnuite:



F-conformist

G-nonconformist

Tipul mixt va avea mai multe feluri de desene. - Interesează ce tip de desene predomină din cele 8 cadre-tip ce s-au dat spre completare. În calcularea rezultatelor se pot obține următoarele structuri, notând la numărător tipurile dominante,

iar la numitor cele mai puțin dominante: $\frac{4F, 2G}{1D, 1A}$.

În acest caz este vorba de "un tip artistic, neconformist," creativ, complex.

În cazul în care se obține: $\frac{2C, 2E}{j^{\wedge} \text{tg} > 6^{ste}}$ vorba de un tip sintetic, cu tendințe artistice complexe, cu mult control analitic. (U.Ș.)

Repere caracteriale

Acest chestionar vă ajută să vă cunoașteți propriul dv. caracter. Urmează să răspundeți cu DA sau NU la fiecare întrebare. Sinceritatea absolută este o condiție esențială.

- A. 1. Aveți-simțul umorului?
2. Sînteți sinceri cu prietenii dv. și aveți încredere în ei?
3. Puteți să tăceți o oră și mai bine?
4. Împrumutați cu plăcere lucrurile dv. personale?
5. Aveți mulți prieteni?

T O

- JCf. 1. Știți să vă distrați musafirii?
2. Sînteți punctual?
3. Reușiți să faceți economii?
4. Vă place stilul sobru în îmbrăcăminte?
5. Considerați că este necesară disciplina interioară?

- K*, 1. Vă manifestați în public antipatia față de o anumită persoană?
2. Sînteți impulsiv?
3. Aveți spirit de contradicție?
4. Vă place să fiți centrul atenției în societate?
5. Ați observat că alții vă imită?

- D. 1. Folosiți cuvînte grosolane care îi șochează pe interlocutorii dv.?
2. Obişnuiți să vă lăudați, în ajunul

unui examen, că sînteți perfect stăpîn pe materie?

3. Vă place să faceți morală, observații etc.?
4. Vă simțiți tentat să faceți pe originalul pentru a vă uimi prietenii?
5. Vă place să ironizați părerile altora?

- Li. 1. Preferați profesiile de jochéu, actor, crainic de televiziune, în locul celor de inginer, laborant, bibliograf?
2. Într-o societate de oameni necunoscuți vă simțiți în largul dv.?
3. În orele libere vă place să faceți sport, în loc să stați liniștit acasă și să citiți o carte?
4. Sînteți capabil să păstrați un secret?
5. Vă place atmosfera de sărbătoare?

- Jr. 1. În corespondența dv. respectați cu strictețe regulile de-ortografie?
2. Vă pregătiți din vreme pentru distracțiile de duminică?
3. Știți să vă țineți evidența cheltuielilor?
4. Vă place să faceți ordine?
5. Sînteți ceea ce se spune "prăpăstios"?

Interpretarea răspunsurilor se face în felul următor: dacă la majoritatea întrebărilor dintr-o grupă (A, B, C, D, E, F) ați răspuns DA, notați litera grupei respective; dacă predomină răspunsul NU, notați cu zero. Se formează mai multe combinații.

Răspunsuri

•Făcînd raportul dintre răspunsurile afirmative și cele negative, obțineți imaginea, este drept, destul de schematică, a caracterului dv. Nu vă faceți sînge rău dacă răspunsul nu vă va fi pe plac; nu uitați că este vorba totuși de "un joc" și că, enervîndu-vă, v-ați caracterizat, de fapt, singur, • •

Cum păreți celor din jur

A.O.O. - Sînteți considerat adesea un om pe care nu te poți bizui (deși în realitate sînteți doar puțin artificial)-. Sînteți vesel și comunicativ. Vă lăsați ușor antrenat de prieteni și de aceea păreți influențabil (în chestiunile importante însă, știți să vă apărați punctul de vedere).

Â.O.C. - Faceți impresia unui om' dezghețat, uneori chiar nepoliticos. Tinzînd spre originalitate, contraziceți pe alții și uneori pe dv. înșivă, infirmînd, la un moment dat, ceea ce altora ați afirmat. Păreți nepăsător, nepunctual. Dar cînd vreți, știți să fiți harnic, energetic. Vă lipsește ceea ce se numește echilibru.

A.B.O. - Aveți toate motivele să vă bucurați, plăceți celor din jur, sînteți comunicativ, serios, respectați opinia altora, vă sprijiniți prietenii la nevoie. Dar nu-i ușor să vă cîștige cineva prietenia.

A.B.C. - Vă place să dominați pe cei din jur, dar acest neajuns îl simți doar familia și prietenii. Față de ceilalți, vă stăpîniți. Enunțînd o părere, nu vă gîndiți la impresia pe care o va face asupra celor din jur. Aceștia vă evită uneori, din teamă de a nu vă jigni.

O.O.O. Sînteți o fire închisă și rezervată. Nimeni nu vă cunoaște gîndurile. Sînteți greu de înțeles.

O.O.C. - Nu-i exclus să se spună despre dv.: "Ce om imposibil". Vă enervați interlocutorii, nu le îngăduiți să-și spună părerea, impunîndu-le-o pe a dv., și nu faceți concesii.

O.B.O. - Oamenii ca dv. sînt în anii de școală elevi silitori, corecți, disciplinați și respectați, întotdeauna cu note bune. Cît privește prietenii, unii vă consideră înfumurat, alții vă iubesc și sînt bucuroși să se numere printre apropiații dv. Nu sînteți nici prea vorbăreț, nici lăudăros. Sînteți întotdeauna calm și sigur de dv.

O.B.C. - Sînteți considerat un om căruia i se pare întotdeauna că e nedreptățit. Vă certați pentru fleacuri. Vi se întîmplă să fiți bine dispus, dar rar. Păreți supărător și bănuitor.

Cum sînteți în realitate

O.O.F. - Sînteți mai curînd un timid; constatarea devine evidentă cînd • aveți de-a face cu oamenii pe care îi cunoașteți mai puțin. Sînteți cel adevărat numai în cercul familiei- și al prietenilor. Prezența necunoscuților vă stingherește, dar căutați să vă ascundeți jena. Sînteți conștiincios și muncitor, aveți multe idei și intenții bune, dar modestia vă face să rămîneți în umbră.

O.E.O. - Sînteți foarte sensibil, vă place să discutați și să vă înconjurați de

prieteni. Nu puteți suferi singurătatea, nici chiar atunci cînd trebuie să lucrați ceva important. Spiritul de contradicție vă îndeamnă să faceți lucrurile altfel decît ceilalți. Dar nu întotdeauna urmăriți acest îndemn, de foarte multe ori vă stăpîniți.

OJE.F. - Sînteți rezervat, dar nu timid, vesel, dar nu exuberant, respectuos. V-ați obișnuit să fiți lăudat, căci sînteți adesea. Ați dori să fiți pe placul celor din jur, dar nu faceți efort în acest scop. Simțiți nevoia de a Fi în societatea unor prieteni. Vă place să ajutați oamenii. Vi se poate reproșa uneori că "sînteți cu capul în nori".

D.O.O. - Sînteți înclinat să emiteți și să vă apărați cu înverșunare păreri paradoxale. De aceea mulți nu vă agreează, se înîmplă ca pînă și prietenii să nu vă înțeleagă. Dar nu vă pasă. Păcat!

D.O.F. - Sîntem nevoiți să vă spunem adevăruri neplăcute. Cum ați reușit să ajungeți la această combinație de litere? Aveți un caracter dificil. Sînteți foarte încăpățînat. Nu suportați glumele la adresa dv. Criticați adesea atitudinea altora și vă impuneți punctul de vedere cu dîrzenie. Vă înfuriați dacă nu vi se dă ascultare; de aceea, aveți puțini prieteni.

D.E.O. - Ați știut că sînteți un original și că vă place să faceți senzație? Dacă vi se dă un sfat, procedați exact împotriva lui, pentru a vedea ce se înîmplă. Pe dv. vă amuză, pe alții însă îi irită. Numai prietenii cei mai "buni (apropiați) știu că, de fapt, nu sînteți atît de încrezut cum păreți.

DJB.F. - Sînteți energic, vă simțiți pretutindeni în largul dv. Sînteți comunicativ, dar se pare că societatea prietenilor vă satisface doar cu condiția să aveți dv. rolul principal. Vă place să faceți pe arbitrai în dispute și să organizați jocuri. Cei din jur vă recunosc autoritatea, deoarece în raționamentele dv. există întotdeauna mult bun simț, însă tendințele dv. moralizatoare sînt cîteodată obositoare. (LȘ.)

Ecuatia personală

Pentru unele persoane amintirile plăcute valorează mai mult decît succesul financiar. Unii sînt visători, alții înclinați spre lucruri practice. Atracția spre sexul opus domină viața multora. Care este ecuația personalității dv.? The Personal Equation Test vă va ajuta să răspundeți la întrebare.

În acest scop, încercuiți litera din dreptul întrebărilor la care răspunsul dv. este pozitiv. Atenție! Primele 21 de întrebări sînt pentru femei, iar celelalte 21 pentru bărbați. Nu vă grăbiți cîi răspunsul. La acest test nu există răspunsuri corecte sau incorecte!

NUMAI PENTRU FEMEI

1. Vă place în mod* deosebit să primiți cadouri personale? S

3. Bărbații vă consideră o femeie atrăgătoare (sexy)? S

L, Primiți frecvent complimente din partea bărbaților? S

4. Țineți socoteala banilor pe care îi cheltuiți pe îmbrăcăminte? P

3. Vă interesează schimbul valutar? P 13. Vă plac cadourile-surpriză? R
0. Urmăriți o anumită dietă pentru a vă menține silueta? S 14. Preferați drept cadou un parfum fin? S
7. Doriți ca soțul dv. să-și amintească ce rochie ați purtat la reve-
Honul de acum doi ani? R P
- o 0. Sînteți impresionată de senti-
mentele celorlalți față de dv.? R
11. Păstrați scrisorile de la persoanele iubite? R
10. Vă plac în mod deosebit dineu-
iile intime la lumina luminărilor? R
11. Se întîmplă să vă îmbrăcați neglijent? P
12. Vă place în mod deosebit să primiți flori? R
13. Vă plac cadourile-surpriză? R
14. Preferați drept cadou un parfum fin? S
15. Vă administrați ușor bugetul familial? P
16. Faceți exerciții de gimnastică în mod regulat? P
17. Vă place să vă plimbați sub clar de lună? S
18. Sînteți o cititoare pasionată? P
19. Vă place să vi se admire îmbrăcămintea? S
20. Vă place să faceți sport? P
21. Aveți anumite cîntece care vă amintesc de tinerețea dv.? R

NUMAI PENTRU BĂRBAȚI

1. Acordați o atenție specială felului cum vă îmbrăcați? S
2. Sînteți foarte impresionat de sentimentele celorlalți față de dv.? S
3. Vă plac în mod deosebit dineurile intime la lumina luminărilor? S
4. Vă place să purtați tricouri deschise la gât? S
5. Aveți anumite cîntece care vă amintesc de iubita dv.? R
6. V-ar plăcea "să evadezi" undeva, departe, cu iubita dv.? R
7. Vă place să cumpărați parfum pentru iubita dv.? S
8. Agreeți plimbările seara tîrziu? R
9. Vă place să se uite femeile admirativ după dv.? S
10. Vă administrați chibzuit banii în interesul familiei? P
11. Vă plac în mod deosebit lptiunile after shave fine? S
12. Vă cheltuiți cu grijă banii rezervați intereselor personale? P
13. Vă place să scrieți scrisori iubitei dv.? R
14. Faceți, cu regularitate, exerciții de gimnastică? Y P

15. Dacă v-ați cumpăra un automobil, y-ar interesa consumul de benzină? P

16. Vă place să cumpărați cadouri pentru cea pe care o iubiți? R

17. De obicei, vă cumpărați singur hainele? P

18. Vă reîntoarceți în locurile încărcate de amintiri plăcute? R

19. Înainte de a investi bani într-o afacere chibzuiți îndelung? P

20. Vă preocupă foarte mult mersul afacerilor dv.? P

1 Q

10. Obişnuiti să cumpărați flori pentru iubita dv.? R

Interpretarea răspunsurilor

Numărați de câte ori ați încercuit fiecare literă. Litera cel mai des încercuită simbolizează soluția ecuației personalității dv.

TIPUL R (ROMANTIC) se distinge printr-o mare sensibilitate. Trăiește mai mult în trecut decât în tumultul vieții cotidiene. Acordă o deosebită atenție sentimentelor sale și ale altora față de persoana sa.

TIPUL S (SENZUAL) este dominat de interesul pentru relațiile cu sexul opus. Sentimente bogate, senzații intense. Vibrează afectiv.

TIPUL P (PRAGMATIC) se caracterizează prin raționalitate. Este interesat de sursele materiale înainte de orice. Se descurcă în afaceri.

Ați recunoscut tipul de personalitate căruia îi aparțineți? Foarte bine. Cele mai multe persoane sînt și romantice și senzuale și pragmatice în același timp. Diferă proporțiile: mai mult romantic și senzual, dar și pragmatic în mică măsură ș.a.m.d.' S-ar putea ca și dv. să nu reprezentați un tip pur R sau S sau P.

Ar fi interesant dacă ați compara răspunsurile dv. cu cele "ale iubitului sau iubitei dv. Aceasta v-ar ajuta să găsiți sursa unor neînțelegeri și astfel să le depășiți mai ușor. Încercați! (A.C.)

Fiecare cu "nebumia" lui

Jules Romains a afirmat prin gura doctorului Knock că sîntem cu toții "bolnavi care se ignoră". El n-a fost singurul; un oarecare număr de psihiatri cred că manifestările morbide pe care le observăm la bolnavii mintali nu se deosebesc radical, ci sînt simple exagerări ale tendințelor psihologice normale. Ernest Kretschmer, profesor de neurologie și psihiatrie la Universitatea din Tübingen, unul dintre cei mai mari caracterologi arătat, folosind numeroase statistici, că fiecare caracter conține în germene tendințele unor maladii mintale. Aceste tendințe se dezvăluie atît prin tipul fizic, cît și prin cel caracterologic.

Chestionarul care urmează încearcă să vă ajute să aflați - orientativ - spre care categorie de "nebumie" înclină constituția și temperamentul dumneavoastră.

încercuțiți litera a, b sau c din fața variantei de răspuns care se acordă cel mai bine cu linia generală a modului dv. de a fi sau de a gândi.

Caracteristici fizice

1. Ce talie aveți?

Bărbați	Femei
a) mai mică sau egală cu: 170 cm	155 cm
b) între: 171-175 cm	156-160 cm
c) mai mare decât: 175 cm	> 160 cm

2. Greutatea între 20 și 30 de ani

Bărbați	Femei
a) mai mică sau egală cu: 50 kg	45 kg
b) între: 51-60 kg	46-55 kg
c) mai mare decât: 60 kg	55 kg

3. Care este circumferința capului?

- a) mai mică de 56 cm;
- b) între 56 și 57 cm;
- c) mai mare de 57 cm.

4. Dezvoltarea trunchiului

- a) mai degrabă slab și sprinten;
- b) umeri largi și puternici, abdomen plat;
- c) torace profund și bombat din care coboară un abdomen gras.

5. Pielea este mai curînd:

- a) uscată, și anemică;
- b) întinsă, fără exces de grăsime;
- c) grasă și moale.

6. Membrele sînt:

- a) slabe și descarnate;
- b) musculoase;
- c) scurte și groase.

Caracteristici psihologice

7. Visăți cu ușurință?

- a) da, mi se întîmplă adesea;
- b) nu, nu e genul meu;
- c) mi se întîmplă în adolescență.

8. Aveți destul de des o ținută excentrică?

- a) da, nu strică un pic de picanterie în ținută;
- b) mi-ar plăcea, dar n-am curajul să risc;
- c) niciodată, nu-mi place să "sar în ochi".

9. Nutriți mari ambiții pentru viitorul dv.?

- a) da, trebuie să vezi grandiosul ca să reușești;
- b) ambiția mea e să am o calificare înaltă. Nu e nimic grandios în proiectele mele, căci nu-mi place să mă disting de ceilalți;
- c) îmi repugnă cei care fac pe 'vedetele în public; îmi place să ocup un loc modest.

10. În tinerețea dv., v-a venit vreodată să fugiți de acasă?

- a) m-am gândit mult, dar n-am făcut-o;
- b) nu m-a tentat niciodată;
- c) da, mi s-a întîmplat. Astăzi mi se pare infantil.

11. Ați avut vreodată lungi perioade de depresie? Vi se întîmplă frecvent?

- a) resimt din cînd în cînd o plictiseală, dar nu mă las în voia ei; nici cei apropiați nu-și dau seama;
- b) îmi vine greu să mă restabilesc; în viață, circumstanțele nu-mi sînt deloc favorabile;

c) am mereu urcușuri și coborișuri; mi se întâmplă să nu fiu în formă, dar nu durează niciodată mult.

12d. Vă este greu să desfășurați mult timp o activitate monotună?

- a) așa e; se spune de altfel despre mine că nu stau locului;
- b) nu-mi place prea mult, dar dacă trebuie, o fac;
- c) nu mi-e greu, dimpotrivă, îmi place.

13. Sînteți foarte neîncrezător?

- a) nu, nicidecum; și asta îmi joacă feste;
- b) trebuie să fii uneori; dar nu-mi stă în fire;
- c) da, sînt; analizez întotdeauna o problemă înainte de a-mi asuma un risc.

14v. Evenimentele exterioare au un mare răsunet în ce vă privește?

- a) da, sînt foarte sensibil și cel mai mic eveniment mă tulbură mult;
- b) nu, am propriile mele treburi pe care mi le fixez singur și nu mă las influențat de circumstanțe exterioare;
- c) unele evenimente mă impresionează, dar încerc să nu mă las în voia impresiilor.

15. Sînteți predispus la îmbufnare?

- a) nu, mi se întâmplă să mă înfurii, dar uit imediat ce a trecut;
- b) mă supăr un pic, dar rar;
- c) mă supăram mai ales cînd eram mai tînăr. E o armă eficientă, care buface zgomot; mai uzez uneori de ea.

16. Sînteți considerat orgolios?

- a) da, se spune asta despre mine; am totuși grijă să mă arăt întotdeauna într-o lumină modestă, imediat ce se ivește ocazia;
- b) nu, sînt în mod special modest, dar n-am fost niciodată. taxat drept orgolios, cel puțin din cîte știu;

c) nu, mai cînd mi se reproșează că nu am destul orgoliu.

17. Aveți o voce și un rîs răsunător?

- a) nu, comportamentul meu e mai degrabă blînd;
- b) da, am o voce puternică;
- c) vocea mea mi se pare pur și simplu normală.

18. Cum reacționați la stimulii care tind să vă distragă atenția de la îndeplinirea unei sarcini?

- a) nu-mi este greu să nu țin seama de ei; sînt foarte concentrat și tenace cînd fac ceva;
- b) sînt foarte sensibil la stimulii exteriori și nu pot continua să lucrez dacă nu sînt suficient de izolat;
- c) depinde de moment; uneori mă concentrez bine asupra a ceea ce mă preocupă, alteori mai puțin.

19. Sînteți considerat de cei apropiați ca un optimist sau ca un pesimist?

- a) ca fiind un optimist;
- b) deseori ca pesimist;
- c) nici una, nici alta.

20. Aveți sentimentul că gîndurile dv., fiind dv. profundă sînt neînțelese de anturaj?

- a) nu în mod special;
- b) nu, dimpotrivă, mă simt încurajat de înțelegerea;
- c) da, mă simt teribil de neînțeles.

21. Aveți uneori furii teribile și imprevizibile? Anturajul dv. se teme de ele?

- a) da, și cînd sînt furios sînt violent;
- b) nu mă enervez prea des; cînd mi se întâmplă, sînt suficient de niotivât, pentru a nu-l surprinde pe cel care mi-a suscitât nervii;
- c) nu mă enervez niciodată în mod semnificativ.

22. Susceptibilitatea dv. este exagerată?

- a) nu-mi place să fiu, atacat; în acest caz, știu să mă apăr;
- b) nu cred că se poate spune asta despre mine; nu sînt foarte susceptibil;
- c) sînt adesea tratat ca răsfațat.

23. Ați remarcat că sînteți mai în formă în societate decît în mod obișnuit?

- a) da, asta îmi face privirea mai strălucitoare, fața mai tînără, mai colorată;
- b) nu, timiditatea mă face în general tern;
- c) în societate sau nu, rămîn același.

24. Intrați ușor în panică în fața unei boli?

- a) nu, n-am nimic dintr-un ipohondra; mi se reproșează că uit să mă îngrijesc, cînd ar trebui;
- b) nu-mi place să fiu bolnav, dar atîta vreme cît nu sînt, nu mă gîndesc deloc la asta;
- c) cred că e mai ușur să previi decît să vindec, căci nu-mi place să sufăr și un pic de prevedere evită multe rele; mă îngrijesc dacă trebuie.

25. Vă place să vă justificați acțiunile, în mod logic?

- a) prefer să fiu logic în ceea ce fac (puțini oameni sînt capabili, de, această performanță);
- b) îmi place acțiunea, pentru acțiune, și nu, resimt nevoia de a o justifica prin cuvinte;
- c) sînt mai mult intuitiv decît logic și detest justificarea rațională a unora pentru tot ce fac.

26. Rămîneți cu ușurință impasibil pe plan afectiv?

- a) da, în aparență cel puțin, căci nu-mi

- place să mă dezvălui în mod gratuit;
- b) încerc, dar nu reușesc întotdeauna cum aș vrea;
- c) nu, sînt prea nervos pentru asta.

27. Sînteți perseverent?

- a) îmi place continuitatea într-o activitate și, mă adaptez greu la schimbări frecvente;
- b) îmi place schimbarea și nu pot suporta munca mereu în aceeași loc și în același fel;
- c) îmi place schimbarea, dar și stabilitatea; e nevoie de amîndouă pentru a fi fericit.

28. Sînteți, cu ușurință familiar?

- a) îmi place să păstrez distanța; prea multă familiaritate duce la indiscreție;
- b) n-am dificultăți în a fi familiar; toate ființele au valoare, oricare ar fi clasa socială căreia îi aparțin; sînt prea democrat pentru a acorda importanță diferențelor de clasă;
- c) respect conveniențele în uz în mijlocul cercurilor pe care le frecventez.

29. Vă place izolarea?

- a) uneori, dar "nimic prea mult";
- b) nicidecum, omul e o ființă socială care se ofilește dacă rămîne prea mult izolat;
- c) îmi place singurătatea; am nevoie de ea.

30. Dispoziția dv. e subiectul unor variații importante?

- a) ca mai toată lumea, am momente, de bună și de proastă dispoziție, dar există întotdeauna un mijloc de a reacționa împotriva lor;
- b) da, am un caracter instabil care le face viața dificilă celor din jurul meu;
- c) nu, sînt considerat de cei apropiați ca avînd o dispoziție stabilă.

31. Sînteți încăpățînat?

- a) da, și cred că e o calitate să știi să persisti într-o decizie pe care ai luat-o;
- b) sînt un pic;
- c) nu, niciodată, dimpotrivă, mă tem că sînt influențabil. . . . ,

32. Sînteți stabil afectiv?

- a) nu, sînt mai degrabă inconstant; prea multă fidelitate înlătură savoarea existenței;
- b) cred că ar fi bine să fiu, dar nu poți comanda sentimentelor și cîteva infidelități mai degrabă le întăresc decît le distrug;
- c) sînt foarte stabil afectiv și aștept de la ceilalți același lucru.

33. Sînteți capabil de ironii mușcătoare?

- a) da, de ce să fii totdeauna ipocrit, curtenitor? E atît de amuzant să taxezi uneori pe cineva!
- b) îmi place să rîd, dar încerc să evit ceea ce ar putea răni sau deranja pe alții;
- c) îmi place înainte de toate să mă simt în armonie cu ceilalți; ironia mi se pare întotdeauna inutilă.

34. Vi se pare greu să treceți la acțiune?

- a) da, pentru că mă încercă adesea, o mare delăsare; se poate spune că fac totul în silă;
- b) nu, îmi place mai mult să acționez decît să fiu pasiv;
- c) mi se întîmplă cînd sînt obosit, dar nu e o atitudine frecventă.

35. Aveți ticuri sau comportamente stereotipe?

- a) da, am cîteva mici manii care apar mai ales în momentele de plictiseală, de depresie, dar aveam mai multe în adolescență;

b) am avut, dar m-am debarasat de ele de mult timp;

c) nu, și nici nu-mi amintesc să fi avut vreodată.

J. Aveți tendința de a vorbi mult și de a gesticula?

- a) uneori îmi place să vorbesc, dar nu gesticulez niciodată;
- b) sînt mai degrabă tăcut în societate; gesturile mele sînt reținute;
- c) ador să vorbesc cu alții, se rîde adesea de gesturile mele, dar mă ajută să mă exprim.

31*. Vă învinovați adesea pentru greșelile altora?

- a) da, din cauza simțului meu social dezvoltat, uneori mă țin zile întregi;
- b) nu mă simt vinovat decît pentru greșelile mele și nu mă împovărez cu ale altora;
- c) dacă am comis o nedreptate, încerc s-o repar și apoi uit repede; n-are sens să te lași dominat de idei lugubre.

J. Aveți un sentiment puternic de dedublare a personalității?

- a) nu, mă simt bine în pielea mea;
- b) am mai multe tendințe, dar încerc să le împac așa încît să nu-mi facă pro-bleme;
- c) da, și acest sentiment e uneori atît de puternic încît am impresia că o parte din mine privește cum evoluează cealaltă, fără a se amesteca.

39. Aveți sentimentul că sînteți însărcinat cu responsabilități care vă depășesc capacitățile și forțele?

- a) nu, accept cu plăcere responsabilitățile;
- b) sînt momente în care sînt depășit, dar nu durează mult;
- c) da, și încă cum! Neșansa îmi aduce pe cap probleme care mă depășesc.

40. Sînteți refractar la activitățile colective?

- a) da, am fost considerat întotdeauna ca un independent; am nevoie de multă libertate personală;
 b) nu-mi par totdeauna agreabile, dar sînt necesare pentru a trăi în societate;
 c) știu să mă adaptez activităților colective.

41. Iată o listă de trăsături dominante. Dintre acestea, alegeți trei care apar cel mai frecvent la dv. și încercați-le. Apoi căutați în tabelul de mai jos în care coloană se găsesc cele trei răspunsuri și veți putea astfel să le faceți operaționale în tabelul rezultatelor testului.

1. Flegmatic
2. Revendicativ
3. Egoist
4. Știe-tot (atotștiutor)
5. Trist
6. Exploziv
7. Indiferent
8. delos
9. Dezordonat
10. Posomorît
11. Lent
12. Neînțeleș
13. Glacial
14. Prea rapid
15. Lipsit de inițiativă
16. Lipsit de fantezie
17. Lipsit de armonie
18. Vănit
19. Fuge de idei

20. Halucinații
21. Greoi
22. Scandalagiu
23. Ris discordant
24. Ris jovial
25. Nu rîde
26. Imperturbabil
27. Revoltat activ
28. Inhibat
29. Divaghează
30. Idei de suicid
31. Lipsit de idei
32. Vrea să aibă mereu dreptate
33. Versatil, nervos
34. Capricios
35. Gesturi rare
36. Reflexiv
37. Mereu în proces
38. Caută faciful
39. Caută dificultatea
40. Voce monocordă

a -	b	c	d	e
1	2	3	5	4
6	8	7	10	1.9
11	12	13	15	14
16	18	17	20	19
21	22	23	25	24
26	27	28	30	29
31	32	33	35	34
36	37	39	40	38
Total:				

Coloană dominantă

a -	b	c	d
-----	---	---	---

În tabelul de mai jos, încercuiți litera care corespunde răspunsului - dat. de dVi la întrebare. Faceți apoi totalul pentru fiecare coloană.

Întrebare	Răspuns					Întrebare	Răspuns				
	I	II	III	IV	V		I	II	III	IV	V
1	c		b		a	22	b	a			c
2	c		a		b	23	c			b	a
3	c		a		b	24	a			c	b
4	b		a		c	25	b	a			c
5	b		a		c	26	a		c		b
6	b		a		c	27	a		c		b
7	b		a		c	28	c			a	b
8	b			c	a	29	a		c		b
9	b	a		c		30	c		b		a
10	b		c		a	31		a		b	c
11			a	b	c	32	c	b			a
12	c	b			a	33	c		b		a
13	c	b			a	34	b			a	c
14	b		c	a		35	b		a		c
15	a		c		b	36			a	b	c
16		a		c	b	37	b			a	c
17			c	a	b	38	b		c		a
18	a		b		c	39	b			c	a
19	c			b	a	40	b	a			c
20	a		c		b	41	a	b	c	d	e
21	a			c	b	Total					

• Dacă coloana I conține mai mult de 14 răspunsuri pozitive: înclinați spre constituția atletică. Tipul dv. de "nebunie", după Kretschmer, ar fi epilepsia. Temperamentul dv. ar fi predominant ixtomic (visceral), comportament flegmatic și perseverent, întrerupt uneori de explozii de violență acumulată progresiv. Iată cum descrie comportamentul atleticilor Joseph Nuttin: «Atleții reacționează puțin la stimuli care tind să le distragă atenția în îndeplinirea unei sarcini. Reacțiile lor motrice sînt lente și greoaie. La; testul Rorschach, dovedesc puțină fantezie. Kretschmer a- concluzionat că există ceva tenace, aderent, greoi și puțin mobil în acest comportament: ideile, reacțiile și activitățile urmează un curs stabil și nu "decoleză" decît dificil, ceea ce sugerează și termenul "greoi", care exprimă caracteristica dominantă a acestui temperament. În fața unui excitant, atleticul xămîne impasibil, imperturbabil, cu posibilitatea de a avea reacții explozive și masive».

Dacă coloana a II-a conține mai mult de 3 răspunsuri pozitive: înclinați spre constituția paranoică. Tipul de "nebunie" ar fi delirul sistematizat cu idei de grandoare sau megalomanie, supraestimare a eului, sentiment de persecuție, gelozie; după Génii Perrin, "paranoicii constituie o clasă de psihopați a căror anomalie merge de la simpla regresie mentală la delirul confirmat. Ei sînt caracterizați mai mult sau mai puțin de o insociabilitate generală agresivă. Tipul acesta este al persecutat persecutorului".

Dacă coloana a JH-a conține mai-mult de **8 • răspunsuri:** înclinați spre o constituție **autistică**, egocentrică. Tipuldv, de "nebuie" ar fi schizofrenia. Acest temperament, numit de Kretschmer schizotimic, "e complicat și posedă o dublă personalitate: una la suprafață, cealaltă în profunzime, numită de Bleuler autistă. Suprafața poate lua mai multe aspecte: brutalitate, ca și timiditate, ironie sau insensibilitate. în profunzime, personalitatea cunoaște extremele: golul afectiv și sensibilitatea cea mai rafinată sau o viață imaginară dintre cele mai bogate". Kretschmer' spune că "mulți schizoizi. sînt ca. acele case romane cu obloanele închise contra soarelui arzător, dar în care, la lumina cernită din interior se celebră orgii". Caracterul lor hipersensibil face din ei timizi, anxioși, nesociabili, taciturni, rezervați, gravi și chiar bizari. Sînt considerați adesea pe nedrept docili, maleabili, mărginiți căci la ei totul se petrece în interior și puțin din această viață ascunsă se răsfrînge în afară.

Dacă coloana a IV-a conține mai mult de 4 răspunsuri pozitive: înclinați spre o constituție melancolică, din grupul psihozelor maniaco-depressive, care conferă bolnavului momente, de mare viașie alternînd cu momente de mare tristețe. Tipul dv. de "nebunie" ar face loc mai mult celei dc-a doua faze a acestei maladii. Caracterul melancolic se manifestă la "indivizii mai degrabă liniștiți, calmi, blînzi și mai ales triști, care vîd totul în negru". Față cu dificultățile ei sînt depresivi, obosese ușor, se cred întodeauna vinovați, nedemni, amplificîc greșelile pe* care • pot să le facă^ micile neajunsuri și dificultățile bănești. Perpetua lor oboseală îi împiedică să întreprindă ceva. în concluzie, sînt pasivi.

Dacă coloana a V-a confine mai mult de 13 răspunsuri pozitive: înclinați spre o constituție maniacă, în sensul psihiatric al cuvîntului, caracterizat prin agitație, hiperactivitate. Tipul dv. de "nebulie" ar fi psihoza maniaco-depresivă, care Jconferă, bolnavului momente, de. nebună veselie, de vivacitate, minie, alternînd cu momente de tristețe, în care bolnavul vede totul în negru, se acuză de ...toate păcatele; ajiiiis ide toate relele, nu .are nici oțutere de acțiune: La unii, faza maniacală și activă, domină net faza depresivă și pasivă. La alții e invers. Indivizii din>prima grupă.; "hipomaniacii, au reacții foarte vii și rapide; proiectele și planurile abundă în capul -lor, dar se schimbă ușor". Kretschmer a .descrii mai multe, variante, ale aceștui temperament: umoristul. liniștit, vorbărețul. jovial, țipi-Qarul, practicul,activ., sentimentalul pașnic, sângvinicul.

În concluzie: bineînțeles, în viață, nici una din aceste categorii caracteriale nu se prezintă în stare pură. Mai multe, tendințe pot coexista în noi, nuanțându-se și vers, aspecte ale reacțiilor noastre. Psihatrii au observat unele analogii între psihoza paranoică și schizofrenie; ei leagă tulburările opuse care alternează în psihoza maniaco-depresivă, printr-o serie de trăsături comune aparținând unui temperament ambivalent, numit ciclotimic.

Ciclotimicul este sociabil, amabil, sufletist, indiferent dacă este maniac sau depresiv. Dispoziția, foioasă la hipomaniacului, poate fi dublată de un fond melancolic. La fel, tristețea poate fi temperată de un fond dispozițional maniacal. Astfel, diferitele tipuri nu numai că nu se exclud, ci se completează, pentru a forma personalități bogate și complexe.

* (C.B-) * : „gîieare” poate cerceta; cu un pic de reflecție, care sînt nuanțele care îl caracterizează.

.Echilibrul, ființei umane

În limbajul curent, cuvântul "echilibrat" revine frecvent: vorbim de "echilibra biologic", "echilibra demografic", "fire echilibrată" etc.

Echilibrul ființei umane apare ca o rezultantă a mai multor "echilibre": echilibrul fizic, echilibrul psihic - care condiționează și starea de sănătate - și mai ales echilibrul social. Un om cu adevărat echilibrat trebuie să satisfacă, în mod egal, aceste trei direcții. Acestui element spațial i se adaugă încă o dimensiune specifică ființelor vii: timpul. -Existența bioritmului, ca parte a patrimoniului genetic, în care mediul ambiant joacă rolul de, "sincronizator", este astăzi o temă de discuții, unii susținând că desincronizarea devine sinonimă cu "starea de boală".

Rămîne la latitudinea dv. de a judeca unde vă situați în acest ansamblu multidimensional.

Fiecare întrebare din testul de mai jos, preluat și adaptat după cartea lui Michel și Françoise Gauguelin "20 de teste pentru autocunoaștere", admite patru răspunsuri posibile, notate cu a, b, c sau d. Bifați litera care corespunde cel mai bine comportamentului dv. Alegeți fără să ezitați, conform primului impuls și fără să meditați prea mult asupra răspunsului.

A. ECHILIBRUL MZÎC

1. Imaginați-vă că stați într-un picior și cu ochii închiși. Cît puteți sta în această poziție?

- a. 30 de secunde;
- b. mai mult de 20 de secunde;
- c. mai puțin de 10 secunde;
- d. cîteva minute.

4. Dormiți:

- a. de cele mai multe ori cu mici întreruperi ale somnului?
- b. între 6-7 ore?
- c. de la 3 la 11 ore, în funcție de perioadă?
- d. 8 ore în șir?

5. Pe marginea unei faleze sau a unui balcon situat la mare înălțime simțiți:

- a. un sentiment de securitate;
- b. o anumită amețeală;
- c. o repulsie puternică;
- d. o atracție către vid.

4. Cum este greutatea dv. corporală?

- a. stabilă;

b. variabilă, în funcție de anotimp;

c. am o tendință constantă de a slăbi (sau de a mă îngrașa);

d. greutatea variază fără un motiv bine definit.

5. Stabiliți-vă echilibrul înălțime-greutate utilizînd următoarea formulă:

$$G = I - 100 + (4 \times m) / 2$$

unde:

G = greutatea corporală.

I = înălțimea (în centimetri)

m = circumferința încheieturii mîinii (în centimetri).

Exemplu: dacă măsurați 1 m și 65 cm, circumferința încheieturii mîinii este de 15 cm, -greutatea ideală trebuie să fie:

$$165 - 100 + (4 \times 15) / 2 = 62,5 \text{ kg.}$$

Diferența dintre greutatea ideală și cea reală este de ordinul:

- a. ± 1 kg
- b. ± 10 kg
- c. ± 5 kg
- d. ± 15 kg.

• O. Mîncarea vă inspiră;

- a. o poftă irezistibilă?

- b. mai degrabă repulsie?
- c. o satisfacție?
- d. poftă și repulsie succesiv?

7. La o petrecere cu prietenii obișnuieți să consumați alcool?

- a. da, în cantități destul de mari;
- b. rezonabil, nu mai mult de 2-3 pahare;
- c. nu beau deloc alcool;
- d. când încep să beau alcool nu mă mai pot opri la timp.

8. Fumați zilnic:

- a. mai puțin de 15 țigări;
- b. nu fumez deloc;
- c. nu-mi număr țigările pe care le fumez;
- d. 1-3 pachete de țigări într-o zi, apoi fac o pauză de câteva zile.

y. Apelați la excitante cum ar fi cafeaua sau ceaiul?

- a. nu, evit sistematic orice excitant;
- b. beau una sau două cești pe zi;
- c. am nevoie de a fi stimulat în permanență;
- d. da, în perioade foarte aglomerate nu pot lucra decât dacă beau cafea sau ceai.

I U. Folosiți medicamente?

- a. niciodată, am oroare de medicamente;
- b. numai în cazuri grave și cu avizul medicului;
- c. din păcate, iau destul de des medicamente;
- d. trebuie să consum permanent medicamente.

11. Faceți cultură fizică?

- a. niciodată;
- b. câteodată, dar pînă la epuizare;
- c. 10 minute în fiecare dimineață;
- d. din cînd în cînd.

ÎL. Vă culcați:

- a. întotdeauna la aceeași oră?

- b. la ore regulate, dar în funcție de dispoziție?
- c. întotdeauna foarte tîrziu?
- d. niciodată la aceeași oră?

11.

I. J. Sînteți un tip sportiv?

- a. da, practic regulat un sport;
- b. nu chiar, dar cînd pot practic jocuri sportive;
- c. orice activitate fizică îmi displace;
- d. am practicat numeroase sporturi, pe care le-am abandonat pe rînd.

14. Din punct de vedere al sănătății, vă considerați:

- a. dotat cu o "sănătate de fier";
- b. cu o sănătate foarte bună;
- c. în ceea ce privește sănătatea, am unele necazuri, ca toată lumea de altfel;
- d. un etern bolnav.

15. Cum apreciați viața dv. sexuală?

- a. normală și plină de satisfacții;
- b. variabilă;
- c. mediocră;
- d. refuz să răspund la această întrebare.

B. ECHILIBRUL PSIHIC

16. Sînteți capabil să vă impuneți un efort susținut?

- a. da, sînt un om al datoriei;
- b. da, dacă acest lucru este necesar;
- c. orice efort îmi este neplăcut;
- d. uneori.

I /. Înaintea unei decizii importante cum vă comportați?

- a. prima idee este întotdeauna cea mai bună;
- b. gîndesc mult-argumentele pro și contra;
- c. mă decid fără dificultăți;
- d. mă decid foarte greu.

10» Cum suportați zgomotele:

- a. zgomotul mi-e indiferent;

- b. nu "suport absolut deloc zgomotul cînd lucrez;
- c. am nevoie constantă de zgomot în jurul meu;
- d. suport bine zgomotul, dar constat că lucrez mai bine în liniște.

19. În general, cum vă simțiți:

- a. la pămînt, deprimat;
- b. în plină vigoare;
- c. în formă;
- d. depinde de la o zi la alta.

20. Vă apucă îndoiala după ce întreprindeți o acțiune?

- a. nu, regretele sînt inutile;
- b. da, destul de des;
- c. da, pentru lucrurile foarte importante;
- d. da, aproape obsesiv.

Z1. În fața unei contrarietăți importante, într-o discuție violentă, cum reacționați:

- a. îmi păstrez "sîngele rece";
- b. explodez;
- c. mă forțez să raționez și să mă stăpînesc;
- d. sînt paralizat.

22. Viața dv. se desfășoară în același ritm?

- a. da;
- b. nu;
- c. depinde, de împrejurări;
- d. am perioade de activitate foarte intense, urmate de inactivitate aproape totală.

Z3. Înaintea unui examen important simțiți:

- a. speriat, angoasat;
- b. neliniștit;
- c. calm;
- d. în plină formă, gata de acțiune.

24*. Sînteți capabil să faceți mai multe lucruri o dată?

- a. da, asta mă stimulează;
- b. da, dar cred că nu foarte bine;
- c. sînt incapabil să fac mai multe lucruri în același timp;
- d. nu, pentru că mă obolesc sau îmi ies prost.

25. Cum adormiți?

- a. imediat ce închid ochii;
- b. mă foiesc mult pînă adorm și fac deseori apel la somnifere;
- c. în funcție de starea mea de oboseală sau de ceea ce am mâncat la cină;
- d. am absolută nevoie să citesc înainte de a adormi.

26. Vă place viața?

- a. da, profit din plin de fiecare clipă;
- b. viața este puțin atrăgătoare pentru mine;
- c. numai dacă îmi dau șeama că sînt mai favorizat de soartă decît alții;
- d. în viața mea sînt mai multe bucurii decît necazuri.

27. Dați dovadă de oarecare teamă atunci cînd completați un chestionar?

- a. puțin;
- b. nu;
- c. da;
- d. da, pentru anumite întrebări.

Z6. Vă considerați un om echilibrat?

- a. da;
- b. nu;
- c. nu știu;
- d. sînt o fire foarte labilă.

29. Opinia dv. cu privire la acest subiect (om echilibrat), corespunde cu cea a cunoscuților dv.?

- a. da;
- b. mai mult sau mai puțin;
- c. nu știu, dar asta îmi este indiferent;
- d. ceilalți mă detestă.

C. ECHELIBRUL SOCIAL

30. Sînteți fericit cînd vă reîntoarceți în sînul familiei după orele de muncă?

- a. da;
- b. depinde de zile;
- c. nu, prefer să fiu singur;
- d. trebuie să fac un efort pentru a mă adapta ambianței familiale.

31. Dacă sînteți căsătorit, cine ia deciziile financiare în cadrul familiei?

- a. soția mea (soțul meu);
- b. luăm deciziile în comun;
- c. nu reușim niciodată să ne punem de acord;
- d. unul din noi sfîrșește prin a-și impune punctul de vedere.

32. Aveți sentimentul că nu sînteți înțeles în cadrul familiei?

- a. uneori;
- b. nu;
- c. deseori;
- d. nimeni din familie nu mă înțelege.

33. Sînteți pentru sau contra căsătoriei?

- a. pentru;
- b. contra;
- c. depinde de căsătorie;
- d. sînt pentru, cînd aceasta mi se potrivește.

34. Vă jucați cu copiii dv.?

- a. da, dar nu am prea mult timp pentru a o face;
- b. îmi găsesc întotdeauna timp, este indispensabil pentru echilibrul meu și al copiilor;
- c. nu suport copiii decît un timp scurt;
- d. copiii mei mă epuizează.

35. Care este, în general, comportamentul dv. în societate?

- a. sînt foarte expansiv, ies întotdeauna în față;
- b. rămîn în colțul meu, fără să fac conversație;
- c. particip, întotdeauna cu mare plăcere;
- d. caut oamenii care mă interesează și dacă nu-i găsesc, plec.

36. Cum suportați singurătatea pe termen scurt?

- a. bine;
- b. destul de greu;
- c. îmi place singurătatea, de altfel sînt întotdeauna singur;
- d. nu pot rămîne singur.

37.

31. Care este atitudinea dv. față de persoanele necunoscute?

- a. îmi plac oamenii și sînt bucuros să fac noi cunoștințe;
- b. depinde de persoanele respective;
- c. indiferentă;
- d. am mai degrabă tendința de a fi agasat de prezența persoanelor absolut necunoscute.

38. Sînteți mulțumit de munca dv.?

- a. mai mult sau mai puțin;
- b. da;
- c. nu;
- d. da, dacă o compar cu a altora.

39. Cîte ore lucrați pe zi?

- a. în jur de 8 ore;
- b. zi și noapte uneori, apoi trebuie să mă opresc;
- c. în orice caz, muncesc mult;
- d. am sentimentul că nu-mi termin niciodată tot ce am de făcut.

40. Considerați că retribuția dv. este:

- a. meritată;
- b. prea mică;
- c. în concordanță cu munca depusă;
- d. prea mare pentru valoarea dv.?

41. Știți să vă relaxați, să stați fără să faceți nimic?

- a. mi se întâmplă foarte rar;
- b. da;
- c. niciodată;
- d. pot sta fără să fac nimic, dar nu mă pot relaxa cu adevărat.

42. Cite cărți citiți, în medie, anual?

- a. douăsprezece, dar importante;
- K nu am niciodată timp să citesc;
- c. citesc tot ce îmi cade în mână;
- d. douăzeci în medie.

43. Ieșiți deseori seara în oraș?

- a. niciodată;
- b. o dată sau de două ori pe săptămână;
- c. în fiecare seară, nu pot sta în casă;
- d. numai când am ocazia.

44. Aveți una sau mai multe pasiuni extraprofesionale?

- a. da, dar destul de instabile;
- b. da;
- c. nu;
- d. n-aș putea să spun că ăm un hobby.

45. De câte ori pe săptămână priviți la televizor?

- a. de două-trei ori, în medie;
- b. nu am televizor;
- c. uneori;
- d. în fiecare seară.

46. Vă duceți cu plăcere la corp ferințe, expoziții sau concerte?

- a. da;
- b. am tot ce-mi trebuie acasă, pentru ce m-aș duce la astfel de manifestări?

c. îmi place să ies, să frecventez reuniuni, bineînțeles dacă sînt interesante;

- d. uneori.

4-7. Practicați un sport de grup (colectiv)?

- a. întotdeauna mi-au plăcut jocurile de echipă;
- b. am nevoie de contactul cu alții;
- c. nu, dar fără motiv;
- d. nu am spirit de echipă.

48. Vă place să plecați în excursie la sfîrșit de-săptămînă?

- a. îmi este indispensabil pentru a mă recrea;
- b. îmi plac excursiile de sfîrșit de săptămînă, dar nu pot pleca de fiecare dată;
- c. am prea multe de făcut pentru a mă gîndi la weekends
- d. nu-mi plac duminicile..

49. Vă place să plecați în vacanță?

- a. mă simt foarte bine acasă, n-am nevoie să plec în vacanță;
- b. abia aștept vacanțele;
- c. îmi plac vacanțele, dar toate la timpul lor;
- d. am plecat, o dată, o zi în vacanță și am regretat..

50. Care este atitudinea dv. față de ceilalți?

- a. întotdeauna speriat;
- b. dominator;
- c. contactul cu ceilalți îmi oferă experiențe noi;
- d. sînt retras în raport cu ceilalți.

Calcularea scorului

Tabelele de mai jos regroupează cele patru variante de răspuns de la fiecare întrebare a chestionarului. Încercuiți litera a, b, c sau d din chestionar care corespunde răspunsului dv. Faceți totalul parțial și apoi totalul general.

Iată inventarul terminat. Ați remarcat, desigur, că distincția operată între fizic, psihic și social este un pic artificială; în realitate, aceste trei domenii se întrepătrund: somnul, oboseala etc. țin atât de domeniul fizic, cât și psihic.

Pentru fiecare grupă de răspunsuri (fizic, psihic, social) există patru coloane, care reprezintă pozițiile de echilibru (I: foarte bine echilibrat; II: bine echilibrat; III: echilibru instabil; IV: dezechilibru net). Totalul parțial pentru fiecare grupă de răspunsuri, cât și totalul general se fac însumînd numărul de răspunsuri pe fiecare coloană;

Interpretarea rezultatelor • • •

În cazul în care coloana I este dominantă: dacă ap răspuns cu sinceritate la chestionarul nostru, aveți un echilibru foarte bun. Sînteți aproape o excepție în viața modernă tumultuoasă, plină de modificări rapide. Un astfel de echilibru este "prea perfect"; omul are nevoie și de puțină fantezie; fără intenția de a vă ofensa, sînteți un tip prea sobru și, la urma urmei, puțin plicticos. Renunțați din cînd în cînd la rigoare și veți vedea că va fi mai bine.

În cazul în care coloana a II-a este dominantă: personalitatea dv. este cu adevărat "bine echilibrată", reacționați normal la necazurile vieții cotidiene, știind să vă adaptați rapid la schimbări. Sînteți suplu, maleabil, într-un cuvînt, modern.

În cazul în care coloana a III-a este dominantă: sînteți o persoană echilibrată, dar la limită. Sînteți capabil să stabiliți "un echilibru în dezechilibru", schimbările majore vă dezorientează, vă neliniștesc, dar în cele din urmă vă reveniți la starea de echilibru.

În cazul în care coloana a IV-a este dominantă: poate că judecata dv. asupra propriei persoane este un pic pesimistă, dar pesimismul nu reprezintă oare o anumită formă de dezechilibru? Nu vă simțiți prea bine în propria piele, experiențe succesive au instalat în dv. un sentiment de eșec și chiar de angoasă autoîntreținută. Sînteți un posibil candidat la depresie psihică, la nevroză. Analiza dv. arată că sînteți foarte conștient și deci foarte capabil de a reacționa pentru restabilirea propriului echilibru. Înaintea de orice, refaceți testul de la zero, fără să vă autoinflențați într-un mod defavorabil. Dacă și după a doua lectură coloana a IV-a este dominantă, trebuie să reacționați. Înseamnă că există serioase conflicte între tendințele propriei dv. personalități. Sînteți, în general, "desincronizat" față de lumea înconjurătoare. Trebuie să analizați originea acestor complexe, nu neapărat evidente, și să apelați la un psiholog. Paralel cu această autoanaliză, reorganizați-vă existența. Formați-vă deprinderi noi, mîncăți bine dimineața, moderat la prînz și frugal seara, faceți cinci minute de gimnastică în fiecare dimineață. Impuneți-vă o anumită disciplină a somnului, ieșiți mai des la sfîrșit de săptămînă, bucurați-vă din plin de vacanțele dv. Aduceți mai multă veselie în viața dv. și veți vedea cum aceasta se modifică, devine mai armonioasă. (S.Cr.)

Coeficientul de masculinitate/feminitate

Suntem cu toții de acord că bărbații și femeile diferă între ei prin multe caracteristici fizice: dimensiunea pieptului, pilozitatea, gravitatea vocii, dezvoltarea mușchilor. Sînt diferiți, de asemenea, prin contribuția lor fiziologică la actul reproducerii. Și rolul social pe care îl joacă îi diferențiază.

Fără îndoială, cînd vorbim de o persoană cu un caracter "foarte viril", ne referim la un bărbat, iar cînd vorbim de o persoană "foarte feminină", ne referim la o femeie. Realitatea este însă mai subtilă, diferențele caracteriale între un bărbat și o femeie nu se aplică niciodată la toți bărbații și la toate femeile în aceeași măsură. Caracterele tipic masculine sau feminine sînt, de fapt, rare. În personalitatea unui bărbat, oricît de viril ar fi el, mocnesc unele trăsături de caracter feminin, și invers. Este normal și chiar dezirabil. Fără îndoială, proporția feminității la un bărbat trebuie să rămînă moderată pentru a nu trece drept un "efeminat", iar o femeie cu o personalitate prea masculină ar putea fi luată drept un "băiețoi". Fiecare bărbat o poartă pe Eva în sine, zice un proverb popular. Și inversul este la fel de adevărat.

Testul care urmează își propune să vă conștientizeze asupra gradului de apartenență caracterială la aceste două entități psihologice. Întrebările următoare-vă vor releva care este coeficientul dumneavoastră de masculinitate/feminitate.

: Înconjurați cu un ceruleț litera a sau b, pentru fiecare răspuns care se potrivește mai bine cu felul dv. de a' gîndi. K

1. Dintre aceste două calități, care este, după părerea dv., mai importantă?

a) autoritatea; b) tandrețea.

/L% Roșiți destul de ușor în anumite circumstanțe?

a) da; b) nu.

3. Vă plac camerele decorate cu flori?

a) da; b) nu.

4. Vă place să purtați părul scurt?

a) da; b) nu.

5. Mulți bărbați preferă să conducă *ei mașina cînd sînt împreună cu soția decît să stea în dreapta postului de pilotaj. Dv. sînteți de acord cu ei?

a) da; b) nu.

6

Citiți cu plăcere o revistă consacrată popularizării științei?

a), dar b) -nu!

/» Ce preferați?

a) muzica lui Mozart; b) muzica lui Wagner.

Oi, Sînteți mai dotat:

a) pentru sporturile care presupun îndemînare? b) pentru sporturile în care predomină forța?

y. Vă place să vi se scrie pe hîrtie co-lorată?

a) da; b) nu.

10. Pe care dintre aceste două animale îl preferați?

a) pisica; b) ciinele.

11. „Vă place să vă schimbați zilnic hainele?

a) da; b) nu.

12. Ce părere aveți: felul în care oferiți ceva valorează mai mult decât obiectul în sine?

a) da; b) nu.

13. Considerați că este pasionant să urmărești progresele în dezvoltarea intelectuală a unui copil?

a) da; b) nu.

14. V-ar plăcea să puteți asista des la conferințe asupra artei contemporane?

a) da; b) nu.

15. Viața ar fi de nesuportat fără indulgențe reciproce?

a) da; b) nu.

16. Portul, ochelarilor nu este prea estetic. Este de înțeles de ce unii nu vor să-i poarte permanent. Dv. ce părere aveți?

a) da; b) nu.

17. Scrieți cu plăcere scrisori lungi prietenilor dv.?

a) da; b) nu.

18. Suportați să fiți sub ordinele unei persoane de sex opus, dacă ea este mai competentă în meseria dv.?

a) da; b) nu.

19. Ce părere aveți: cea mai mare parte a accidentelor de automobil se datorează:

a) vitezei excesive? b) prudenței exagerate?

20. Care este cadoul care v-ar face în general mai multă plăcere?

a) p cutie cu ciocolată; b) o brichetă.

21. Ezitați timp îndelungat înainte de a alege un obiect pe care vreți să-l dăruiați?

a) da; b) nu.

22. În societatea noastră modernă, gătitul mîncării nu mai este un privilegiu exclusiv feminin. Sînteți de acord cu aceasta?

a) da; b) nu.

23. Este exagerat să plîngi asistînd la un spectacol, oricît de emoționant ar fi el?

a) da; b) nu.

24. Este bine pentru oricine să-și urmărească permanent silueta?

a) da; b) nu.

25. Citiți regulat reviste de artă sau pentru decorațiuni interioare?

a) da; b) nu.

26. Ce părere aveți: o civilizație se poate caracteriza mai bine prin:

a) gradul de emancipare a femeii? b) nivelul tehnic?

27. V-ar amuza să vă faceă cineva horoscopul?

a) da; b) nu.

28. Amabilitatea poate deschide multe porți. Dv. ce părere aveți?

a) da; b) nu.

29. Manifestați plăcere sau oroare cînd știți că înfrunțați un pericol?

a) plăcere; b) oroare.

30. Dacă ați avea posibilitatea, ce ați alege în viața profesională?

a) independența; b) securitatea.

31. Instinctiv, remarcați detaliile

vestimentare ale persoanelor pe care le întâlnești?

a) da; b) nu.

32. Credeți în așa-zisele "ghicitoare"?

a) da; b) nu.

33. Când observați un obiect, la ce vă gândiți mai întâi?

a), la folosința pe care i-o puteți da;
b) la plăcerea pe care vi-o procură vederea și atingerea lui.

34. Ce vi se pare mai util (agregabil) să colecționați?

a) timbre; b) bibelouri.

33. Sînteți ușor impresionat de un film dramatic sau de o piesă de teatru?

a) da; b) nu.

36. Vi se întîmplă deseori să vă surprindeți în tren privindu-vă în fereastră?

a) da; b) nu.

37. Ce credeți despre sportul competițional?

a) este o distracție utilă; -b) este o activitate inutilă.

38. Dacă ați avea, ocazia, despre ce ați prefera să discutați cu prietenii?

a) despre poezia modernă; b) despre raliuri de automobil.

39. Se întîmplă cel puțin o dată' fiecăruia să se înfurie în conflictul cu o altă persoană. Ce ați face în astfel de situații? Ați fi gata să dați:

a) un pumn? b) o palmă?

40. Considerați că vederea singelui v-ar impresiona?

a) mult; b) nu prea mult.

41. Ce preferați să citiți:

a) o schiță? b) un roman?

42. Vă displace mult să locuiți într-o cameră fără perdele la ferestre?

a) da; b) nu-i dau atenție.

43. Dacă vă analizați cu atenție și sinceritate credeți că sînteți:

a) mai mult vanitos decît orgolios?
b) mai mult orgolios decît vanitos.

44. Când faceți cumpărături, sînteți influențat în general:

a) de utilitatea lor? b) de aspectul lor?

45. Dacă vi s-a întîmplat să deveniți gurmand, care este punctul dv. slab?

a) cărnurile; b) brînzeturile.

Atenție! Numai pentru bărbați

46. Dacă ar fi să optați între două existențe celebre, pe care ați prefera-o?

a) viața lui Nureev, dansator celebru;
b) viața lui Jim Clark, campion-de automobilism.

47. Ce părere aveți: în timpul copilăriei ați rămas prea dependent de mama dv. (sau de femeia care v-a crescut)?

a) da; b) nu.

48. Vi s-a întîmplat să visați că sînteți femeie?

a) niciodată; b) da.

49. Când erați adolescent, colegii vă tratau ca pe un "fătălău"?

a) da; b) nu.

50. În condiții egale, ați prefera pentru căsătorie o femeie la care domină:

a) gustul eleganței? b) instinctul matern?

Atenție! Numai pentru femei

46. Dacă ar fi să optați între două existențe celebre, pe care ați prefera-o?
a) viața lui Georges Sand, scriitoare; b) viața lui Marie Curie, fiziciană celebră.

4-/. Ce părere aveți: atunci când îl comparați pe tatăl dv. cu alții, vă dați seama că puțini sînt la fel de inteligenți ca el?
a) nu; b) da.

48. Vi s-a întâmplat să visați că sînteți bărbat?

a) da; b) niciodată.

49. Cînd erați tînăra se spunea despre dv. că sînteți un "băiețoi"?

a) da; b) nu.

50. În condiții egale, ați prefera pentru căsătorie, un bărbat la care domină:

a) forța, vigoarea fizică? b) sensibilitatea?

INTERPRETAREA TESTULUI

întrebarea	Masculinitate	Feminitate	întrebarea	Masculinitate	Feminitate
1	a	b	26	b	a
2	b	a	27	b	a
3	b	a	28	b	a
4	a	b	29	a	b
5	a	b	30	a	b
6	a	b	31	b	a
7	b	a	32	b	a
8	b	a	33	a	b
9	b	a	34	a	b
10	b	a	35	b	a
11	b	a	36	b	a
12	b	a	37	a	b
13	b	a	38	b	a
14	b	a	39	a	b
15	b	a	40	a	b
16	b	a	41	a	b
17	b	a	42	b	a
18	b	a	43	b	a
19	b	a	44	a	b
20	b	a	45	b	a
21	b	a	46	b	a
22	b	a	47	b	a
23	b	a	48	a	b
24	b	a	49	a	b
25	b	a	50	a	b
Total masculinitate:			Total feminitate:		

INTERPRETAREA PENTRU BĂRB Ap ' . . .

Dacă ați acumulat între 25-40 de puncte (vezi tabelul) caracterul dv. este în totală armonie cu fizicul cu care v-a înzestrat natura. • Sînteți o fire calmă, practică, suficient de curajos. Într-un cuvînt, vă simțiți bine în pielea dv. Dar fără exces. Păstrați unele elemente de feminitate, ceea ce vă dă un pluș de sensibilitate, înțelegere și finețe.

Peste 40 de puncte: sînteți foarte viril, foarte mulțumit că sînteți bărbat. Dar prietenii din anturajul dv. regretă uneori că nu aveți și unele "slăbiciuni". În realitate, mai multă tandrețe, mai puțină impulsivitate v-ar face personalitatea mai puțin monolitică.

Sub 25 de puncte: sînteți cam efeminat. Încercați să învingeți nevoia de protecție, să atenuați prudența și sensibilitatea care vă caracterizează. Este dezirabil să vă dezvoltați simțul practic, spiritul de independență și de decizie.

INTERPRETAREA PENTRU EEMEI

Dacă ați acumulat 25-40 de puncte: caracterul corespunde sexului dv. Nu vă lipsesc nici finețea, nici prudența. Aveți un simț artistic și un spirit conservator. Dar toate acestea fără exces. Faptul că sînteți femeie nu înseamnă că sînteți o persoană dominată de bărbat sau de evenimente.

Peste 40 de puncte: vă lipsește, în bună măsură, simțul practic, aveți dificultăți în luarea deciziilor, iar cochetăria dv. este puțin forțată.

Sub 25 de puncte: oricît de agreabilă ați fi din punct de vedere fizic, trebuie să recunoașteți că aveți un temperament cam masculin. Asta vă complică viața. Aspirațiile dv. și reacțiile sînt apropiate de cele ale sexului opus, ceea ce pune pe gînduri bărbații din anturajul dv. Stilul dv. direct și fără menajamente șochează. Încercați, în propriul dv. interes, să dați o turnură de docilitate; "diplomatică" comportamentului dv. față de ceilalți. (S.Cr.)

Autoaprecierea imaginii de sine

Noi, oamenii, sîntem în situația unică de a ne putea privi din exterior și a ne descrie, aprecia și judeca. Pentru noi, EUL este lucrul cel mai important. Ceea ce facem, ce și cum simțim și ceea ce credem că sîntem se organizează în jurul a ceea ce considerăm a fi eul nostru.

Atît filozofii, cît și psihologii au simțit nevoia de a studia indivizul și imaginea lui despre sine. Socrate a lansat îndemnul „Cunoaște-te pe tine însuși...”, A. Adler a afirmat că „tendința de a-i umili pe ceilalți” provine din sentimentele de inferioritate, iar E. Fromm ne-a îndemnat „să ne iubim, pentru că sentimentele de dragoste pentru noi înșine și pentru ceilalți merg mîna în mîna”.

La o primă privire, studierea unei astfel de teme pare dificilă deoarece vizează o perspectivă personală, intimă. Psihologul care s-a preocupat în mod deosebit de dezvoltarea tehnicilor de cercetare a imaginii de sine și de integrarea acestui concept în psihoterapie a fost C. Rogers. El a observat că multe dintre persoanele ce-i solicitau psihoterapie au o imagine de sine negativă, o neconcordanță între ceea ce ar dori să fie și ceea ce cred că sînt în momentul respectiv. Astfel de discrepanțe între felul cum ne vedem și ceea ce am dori să fim formează conflictul dintre eul actual și eul ideal; el poate conduce la frustrare, stres și o scăzută stimă de sine. Pentru unii dintre noi conflictul poate părea copleșitor și poate conduce la depresie; pentru alții un astfel de conflict constituie modalitatea mobilizării resurselor necesare atingerii idealurilor propuse. . . .

Pentru a vă ajuta în obținerea informațiilor despre eul dv. actual și eul ideal, vă prezentăm o listă de 32 adjective reprezentînd o trecere în revistă a unor caracteristici pozitive și negative. Utilizarea unei astfel de liste își are originea în practica și ideile lui C. Rogers. Sincer vorbind, lista nu este un test; ea nu conține răspunsuri bune sau greșite, ci doar informații despre felul în care vă vedeți dv. înșivă.

Citiți adjectivele notate mai jos. Plasați un X în coloana intitulată „Cum sînt în prezent” în dreptul fiecărui cuvînt care, după părerea dv., exprimă o trăsătură ce vă caracterizează. Apoi, fără a privi semnele pe care le-ați făcut, recitiți lista. De această dată însemnați cu 0 în coloana intitulată „Cum aș dori să fiu” fiecare cuvînt care exprimă însușirea pe care ați dori să o aveți dacă ați putea fi o persoană ideală.

Cum sînt în prezent (X)		Cum aș dori să fiu (0)		Cum sînt în prezent (X)		Cum aș dori să fiu (0)	
Emotiv	_____	_____		Vesel	_____	_____	
Impresionabil	_____	_____		Invidios	_____	_____	
Plin de umor	_____	_____		Energic	_____	_____	
Independent	_____	_____		Politicos	_____	_____	
Prietenos	_____	_____		Liniștit	_____	_____	
Ambițios	_____	_____		Iscusit	_____	_____	
Interesant	_____	_____		Sigur	_____	_____	
Cinstit	_____	_____		Maleabil	_____	_____	
Atrăgător	_____	_____		Interiorizat	_____	_____	
Rezervat	_____	_____		Fragil	_____	_____	
Entuziast	_____	_____		Sincer	_____	_____	
Mediu	_____	_____		Relaxat	_____	_____	
Sensibil	_____	_____		Puternic	_____	_____	
Deemn de încredere	_____	_____		Cinic	_____	_____	
Inteligent	_____	_____		Impulsiv	_____	_____	
Comod	_____	_____		Apatic	_____	_____	

- Notare. Pentru a afla scorul dv., acordați un punct pentru fiecare adjectiv notat în ambele coloane, cu X, respectiv 0, ca și pentru cele care în ambele coloane nu au primit nici un semn. Dacă un adjectiv este notat doar în una din coloane, el nu primește nici un punct. Pentru obținerea notei totale, faceți suma punctelor.

Interpretare. Pentru dv. ar fi importantă stabilirea nivelurilor maxime și minime pornind de la o astfel de listă. În prezent nu există studii care să confirme existența unui acord unanim al oamenilor asupra unor însușiri. Examinarea imaginii de sine

prin- acest procedeu nu presupune scoruri precise. Vă propunem ipoteza că existența unui acord de cel puțin 75% (un punctaj de cel puțin 24) sugerează un nivel rezonabil al confortului psihic pe care îl aveți. Dar nu este exclus ca, deși avînd o notă mare, inexistența unui acord asupra unor calități considerate de dv. importante să provoace sentimente puternice de frustrare, după cum o notă mică să vă asigure un echilibru psihic rezonabil, ceea ce înseamnă că ați învățat să vă acceptați așa cum sînteți, mai mult sau mai puțin departe de modelul ideal la care aspirați.

Reflectînd asupra a ceea ce înseamnă aceste trăsături și cît de important este pentru dv. să le aveți, puteți ajunge la o mai profundă autocunoaștere și la o mai adevărată imagine de sine. (LD.)

Sînteți mulțumit de dumneavoastră înșivă?

Răspunsurile pe care le veți da cu maximă sinceritate la întrebările formulate în acest test vă vor ajuta să aflați dacă și în ce măsură sînteți mulțumit/nemulțumit de propria dv. persoană.

1. V-ați gîndit vreodată dacă v-ar plăcea să vă mai nașteți din nou și să luați viața de la capăt?

2. Aveți vreun Hobby?

3. Cînd nu. vă reușește ceva sînteți în stare să spuneți: "Asta mi se poate întîmpla doar mie"?

4. Vă face plăcere să aflați că sînteți învidiat(ă)?

5. Găsiți o oarecare consolare în faptul că și cunoștințelor dv. li s-au mîmplat aceleași lucruri neplăcute ca și dv.?

6. Vă deranjează dacă aflați că sînteți considerat un om plicticos, antipatic?

7. Suferiți cînd constatați că o anumită treabă a mers mult- mai bine fără participarea dv.?

8. Doriți deseori să cîștigați o sumă mare de bani la loterie sau pronoeexpres?

9. Vi se "acelerează" pulsul cînd aflați că rudele sau prietenii dv. au făcut o cumpărătură scumpă?

10. Vă place să vă exprimați opiniile în prezența unui auditoriu mare?

• • Calcularea punctajului:

Acordați-vă punctajul în funcție de răspunsul pe care l-ați dat în felul următor: 1) da - 4; nu - 16. 2) da - 18; nu - 5. 3) da - 6; nu - 12. 4) da - 16; nu - 2. 5) da - 3; nu - 12. 6) da - 18; nu - 5. 7) da - 2; nu - 16. 8) da - 4; nu - 2. 9) da - 1; nu - 12. 10) da - 16; nu - 3.

Interpretarea rezultatelor ...

Dacă ați totalizat **peste 120** de puncte, sînteți excesiv de mulțumit de dv. înșivă și, indiscutabil, dovediți lipsă de spirit autocritic, precum și capacitate scăzută de autoevaluare realistă, încercați, de aceea, să vă analizați cu ajutorul prietenilor și al celor apropiați de dv.

Dacă punctajul dv. se situează între 60 și 120, aveți multă încredere în forțele proprii, fără ca aceasta să ducă la o mulțumire de sine excesivă, să vă facă încrezuț(ă).

Un scor care se situează sub 60 de puncte arată că sînteți o persoană nemulțumită de ea însăși. Străduiți-vă să vă dobîndiți încrederea în forțele proprii. Priviți cu atenție în jurul dv.: s-ar putea să vă înșelați în ceea ce vă privește. (M.P.)

Sigur' pe propriăe forțe-' . .

Reușiți să vă adaptați la situațiile de viață, rezolvînd eficient și realist problemele pe care vi le puneți? Aveți suficientă încredere în forțele proprii de a face față oricărei situații?

Veți afla un răspuns - orientativ - la aceste probleme, optînd pentru DA sau NU la următoarele întrebări:

1. Singura parte interesantă a unui supliment literar de vacanță este cea umoristică.

JL. Am avut experiențe de viață foarte ciudate și bizare.

3. Dacă cineva îmi face o nedreptate, în general cred că trebuie să-i răspund cu aceeași monedă dacă pot.

4. Uneori îmi place să birfesc.

f. O furtună puternică mă înspăimîntă.

O. Adesea, am impresia că viața trece pe lîngă mine.

7 - Mi se pare că sînt la fel de inteligent și capabil ca majoritatea celor din jurul meu.

O. Adesea oamenii așteaptă prea mult de la mine.

y« Mi-e greu să găsesc subiecte de conversație adecvate cînd sînt în societate.

10. Ani fost un elev care învăța ușor.

11. Părinții mi-au dezaprobat adesea prietenii.

IZ. Profesorii așteaptă adesea prea mult de la mine, . . .

13. Citesc cel puțin 10 cărți pe an.

14. Am avut prea mult parte de necazuri,

1J. în școală îmi era foarte greu să vorbesc în fața clasei.

- 16K Citesc cu plăcere scrieri cu caracter istoric. Zi. Visez rar cu ochii deschiși, A/y
17. Recunosc că nu doresc în mod special să învăț lucruri noi. JL2ă, Sint gata să abandonez ușor, dacă lucrurile iau o întorsătură proastă,
18. îmi place știința. I<3» Dacă oamenii nu mi-ar fi pus bețe în roatei aş fi reuşit mai bine în viață.
19. Viitorul mi se pare lipsit, de speranță pentru mine. 1A» Mă nemulțumesc scriitorii care folosesc în lucrările lor termeni ciudați și neobișnuiți.
20. Succesul este o problemă de voință. Z3. îmi place viața.

Interpretarea rezultatelor

Acordați-vă câte un punct pentru fiecare, răspuns afirmativ la întrebările 4, 7, 10, 13, 16, 18, 25 și pentru fiecare NU la întrebările 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24.

Dacă ați totalizat 18-25 de puncte, sînteți o persoană matură, adaptată bine situațiilor, vă rezolvați, plin de încredere în forțele proprii, problemele, vă place să cunoașteți și să învățați lucruri noi. Sînteți deschis și receptiv la nou, nu vă faceți "igrijii", din-price, lucru, puteți depăși relativ ușor dificultățile.

Dacă scorul dv. este între 15 și 18 puncte,, aveți posibilități de a face față problemelor vieții, deși nu totdeauna preferați o confruntare directă și «ofensivă cu acestea. Eșecurile se pot datora dezinteresului pentru pregătirea dv. generală. Resimțiți viața ca pe o luptă.

În cazul în care, punctajul este sub 10, întîmpinați dificultăți în primul rînd datorate nesiguranței și lipsei de încredere în forțele proprii; Reveniți la întrebarea 25 și încercați să vă lămuriți care sînt eșecurile (și cauzele, acestora care țin de dv); ce v-au adus în situația de a spune "nu" în fața vieții. Dacă este vorba de o slabă pregătire profesională, aceasta se poate remedia parțial prin voință; succesul pentru dv. este legat și de schimbarea atitudinii față de ceilalți, în sensul unei mai mari încrederi în cei din jur. (I.Ș.)

Încrederea în tine însuți

Nava succesului este condusă de încrederea omului în sine; Cine se îndoiește de reușita sa rareori cîștigă. Nu încrederea naivă, oarbă, pătimașă sau orgolioasă, ci siguranța de sine rațională și senină, dobîndită în experiența de viață, prin autocunoaștere, conferă suport "de stîncă" acțiunilor și deciziilor în condiții de incertitudine.

Vă propunem să reflectați în legătură cu" această trăsătură de personalitate atât de necesară omului de succes: cît de mult vă încredeți în dumneavoastră înșivă? Cîte din enunțurile de mai jos vă caracterizează modul de a gîndi și acționa?

1

» Cînd, în prezența mea, oamenii se ceartă, încerc să-i liniștesc.

• , >

2. Sînt un conducător auto excelent.

3. Dacă aș fi în situația de a ajuta poliția să prindă un infractor, aș face-o fără nici o ezitare.

4". Aș putea practica orice profesie cu succes.

5

Dacă șeful direct mi-ar cere să-l înlocuiesc temporar, aș fi gata să o fac.

O. Impresionez pozitiv orice persoană căreia îi sînt prezentat.

Scorul

Pentru fiecare enunț adevărat în ceea ce vă privește primiți cîte două puncte și pentru fiecare enunț fals, care nu corespunde felului dumneavoastră de a fi, obțineți cîte un punct. Puteți deci totaliza între 12 și 24 de puncte.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați totalizat între 12 și 15 puncte, -nu s-ar spune că vă autoevaluați pozitiv: aveți o slabă încredere în propria dumneavoastră persoană. De ce? Merită să meditați asupra acestui aspect. Nu sîntem de acord cu acel vechi proverb care spune că: "Este un mare prost cel care • nu crede despre sine că este mare deștept", dar nici nu ne imaginăm că acordîndu-ne singuri foarte puțină încredere alții vor fi mai generoși!

Cu un scor de 16 - 19 puncte, vă plasați în rînd eu marea majoritate. Nu e rău, dar nici bine nu este: aveți o încredere moderată în dumneavoastră. S-ar impune "să stați de vorbă" cu dumneavoastră înșivă. Oare succesele de pînă acum nu se dato-rează și modului dumneavoastră de a vă implica? De ce să nu vă stîmăți mai mult? Sînteți o personalitate!

În fine, sînteți un bun căpitan pe nava succesului dacă ați obținut între 20 și 24 de puncte. Ce să spunem mai mult? Felicitări și 'vîht' din pupa! (L.C.)

I

I. Dacă aș observa că cineva încearcă să comită o infracțiune, aș anunța imediat personalul de pază.

o. Pot ține o cuvîntare în fața unui public numeros,

II

y. Dacă cineva încearcă să se "bage în față", îi atrag atenția să stea la rînd.

IA

10. Reușesc în tot ceea ce întreprind.

1 1 "

II. În cazul unui incendiu, aș ajuta persoanele în pericol.

IZ. Dincolo de aparențe, toți oamenii au un dram de lăcomie.

Limbajul culorilor

Cartea "Puterea culorilor", "autor Dorothee L. Mello, conține considerații și teste interesante, care pot dirija individul spre o mai bună cunoaștere a propriei personalități:

Autoarea intenționează să completeze clasicul test Lüscher în latura sa lacunară: paleta limitată de culori, utilizând o metodă care permite individului să aleagă gruparea care îi reprezintă personalitatea dintr-un număr mai mare de douăzeci de culori.

Aceste culori sînt:

roz	roșu	galben	purpuriu
auriu	oranj	maro	gri
alb	culoarea piersicii	verde-măr	verde-mentă
albastru-clar	negru	verde	bleu-verde
albastru-încis	arșintiu	mov	violet

Primul Sistem de Interpretare a Culorilor și de Autoanaliză (SICA) este un ansamblu de întrebări care vizează imaginea dv. exterioară, modul în care vă vedeți și doriți să fiți văzut de alții.

Condiții de rezolvate:

- răspundeți spontan, fără prea multă analiză
- utilizați o singură culoare ca răspuns, pentru fiecare întrebare

1. Dacă oamenii ar fi culori, ce culoare aș fi eu?

(Nu alegeți culoarea pe care vă place s-o purtați în permanență, ci pe cea care vi se pare că vă exprimă mai bine perso-nalitatea.)

JL. Ce culoare se acordă cu prima culoare?

(Căutați o culoare care înveselește sau pune în evidență culoarea care vă reprezintă.)

3. Ce culoare unește armonios aceste două prime culori?

(Asemenea unui pictor, creați o armonie cromatică.)

4. Ce culoare se armonizează cu culoarea aleasă la numărul 1?

(O culoare complementară sau potrivită cu cea de la numărul 1.)

5. Ce culoare contrastează cu cea aleasă la numărul 1?

(O culoare diferită de cea care vă reprezintă, dar care nu vă stîrnește repulsie.)

6. Care este culoarea care îmi este "nesuferită"?

(O culoare pe care nu vă place să b purtați sau să o întîlniți în mediul înconjurător.)

/> Fără a privi culoarea "nesuferită", examinați un timp selecția de culori.

Care culoare face să se potrivească între ele-culorile deja alese?